

Abnehmen leicht gemacht - Innovatives Ernährungsprogramm zur Stoffwechseleoptimierung

Übergewicht und Adipositas sind in den Industrienationen zu einer „Volkskrankheit“ geworden. Auch immer mehr Deutsche haben Übergewicht, laut dem aktuellen Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind mehr als 65 Prozent der Männer und etwa 55 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig.

Die Folge: Mit schlechtem Gewissen und dem so genannten Idealgewicht vor Augen werden allerlei Diäten ausprobiert - meist ohne den gewünschten Erfolg. Bei einer Diät schmelzen nicht (nur) die vermeintlichen Fettpolster, sondern auch lebenswichtiges Körpereweiß, d.h. Muskelmasse schwindet und das Immunsystem wird geschwächt. Hinzu kommt der so genannte Jo-Jo Effekt, der bei häufigen Diäten zu einer stetigen Gewichtszunahme führt.

Die verschiedenen Naturheilverfahren betonen stets die Wichtigkeit einer richtigen und guten Ernährung. Eine falsche Ernährung wird hier als Krankheitsursache erkannt und in die Behandlung mit einbezogen. Neueste Untersuchungen bestätigen, dass es nicht darauf ankommt, wie viel man isst, sondern was man isst. Viele Menschen essen allerdings von den Lebensmitteln zu wenig, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folge ist ein träger Stoffwechsel und Gewichtszunahme.

Das zentrale Schlüsselhormon im Ernährungsstoffwechsel ist das durch Kohlenhydrate aktivierte Insulin. Ein Anstieg des Insulinspiegels führt zur Erhöhung der Blutfette, zum verstärkten Fetteinbau und zur Verminderung



von stoffwechselaktiven Hormonen. Nicht Fette machen dick. Es sind vielmehr ungeeignete Kohlenhydrate und Nahrungsmittel, die den persönlichen Stoffwechsel belasten.

Genau an diesem Punkt setzt das „gesund & aktiv“ Stoffwechselprogramm an. Es ist ein innovatives Ernährungsprogramm, das auf die Optimierung des Stoffwechsels ausgerichtet ist. Das von dem Hamburger Heilpraktiker Lothar Ursinus entwickelte Programm beruht auf neuesten wissenschaftlichen Studien und ist keine Diät. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheit, Wohlbefinden und ein normales Körpergewicht sich nur einstellen kann, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert. Anhand der umfangreichen Stoffwechselanalyse, in der 40 spezifische Blutwerte untersucht werden, wird ein persönlicher Ernährungsplan erstellt. Dieser beinhaltet alle Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel optimieren. Dabei kommt „gesund & aktiv“ ganz ohne Verzicht oder irgendwelche „Zusätze“ aus. Es ist eine funktionierende, leicht durchführbare Methode für jeden, der auf gesunde Weise dauerhaft „Pfund“ verlieren möchte. Mit mehr als 30.000 Ernährungsplänen, die von etwa 400 im bundesweiten Netzwerk arbeitenden Ärzten und Heilpraktikern erstellt wurden, hat sich „gesund & aktiv“ bewiesen und etabliert.



Zu diesem neuen Programm
berät Sie auf Sylt gern:
Frau Birgit Mennekes
Infos unter: 04651 / 4498 81
oder unter
www.nhp-mennekes.de