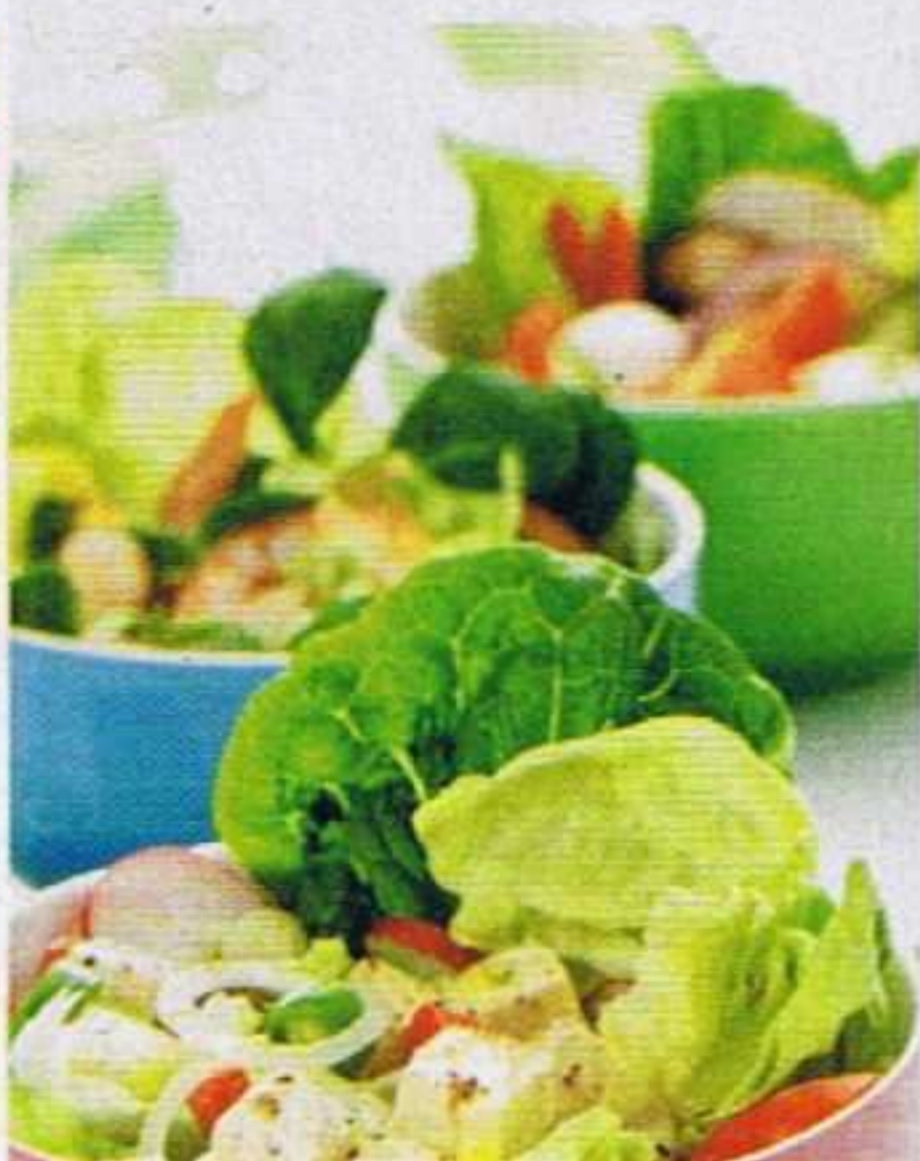
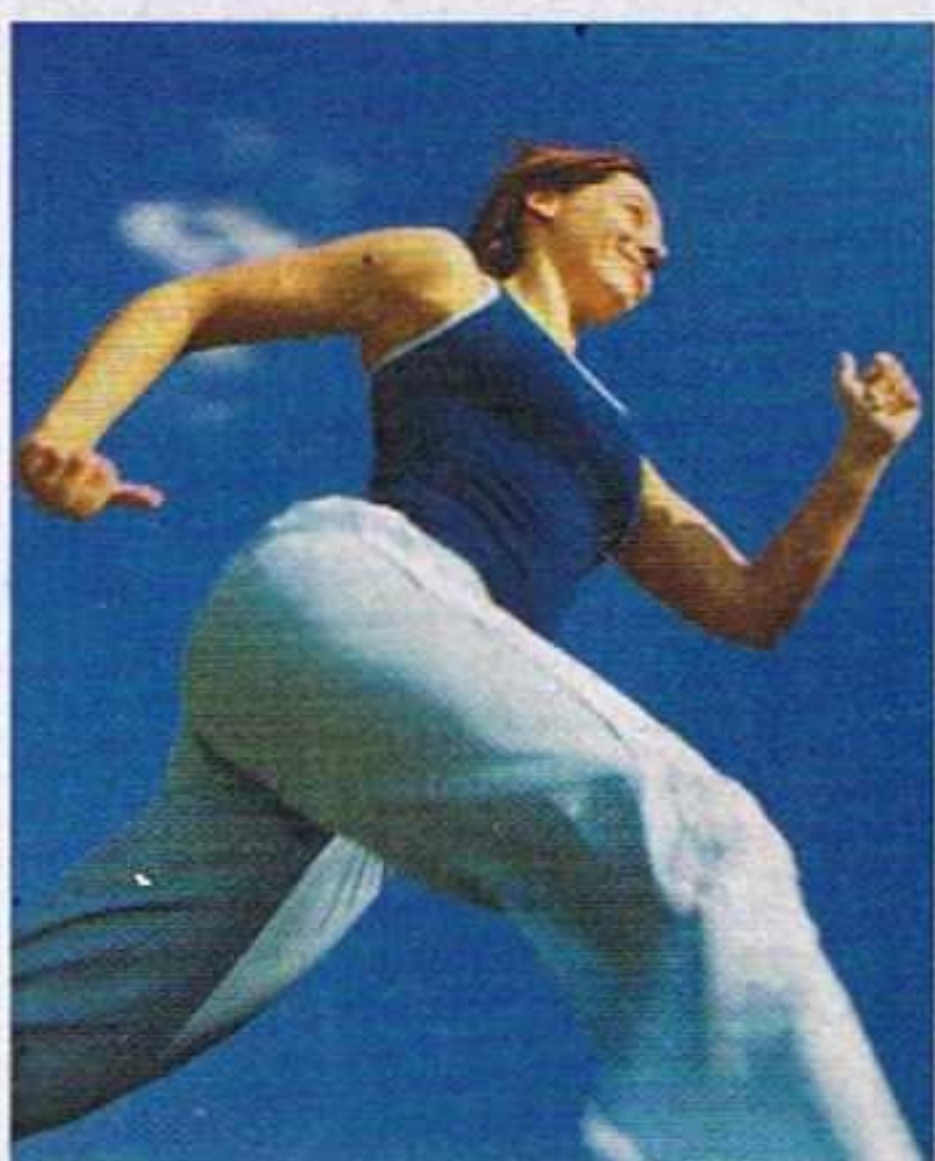


# NATURHEILPRAXIS MENNEKES. GESUND ABNEHMEN.



Gesundes Abnehmen ist sehr einfach – mehr Bewegung, weniger Essen. Es bedeutet allerdings nicht, dass Sie sportliche Höchstleistungen vollbringen müssen oder eine drastische Abmagerungskur starten sollen.

Das Gegenteil ist der Fall. Gesundes Abnehmen sollte langfristig geplant werden. Das gilt sowohl bei der Ernährung als auch beim Körpertraining.

Jeder, der seit langem mit dem Übergewicht kämpft, weiß: Diäten sind keine Lösung. Insbesondere radikale Diäten wirken sich negativ auf den Stoffwechsel und die Gesundheit aus. Die Nahrungsmenge drastisch zu reduzieren – „Friss die Hälfte“ – ist vorübergehend eine Lösung, jedoch nicht auf Dauer. Nährstoffmangel lässt Heißhungerattacken entstehen und führt damit schnell zum Abbruch der Diät.

Die Erfahrung zeigt, dass nach durchgeführter Diät der Jo-Jo-Effekt zuschlägt. Die mühevoll abgehungen Pfunde sind schneller wieder da, als einem lieb ist. Hinzu kommt, dass sich das Fettgewebe schneller aufbaut als das Muskelgewebe. So wird man mit jeder Diät fatter.

Langfristig müssen wir uns von Diäten verabschieden und versuchen, uns gesund zu ernähren.

## Wie kann ich gesund abnehmen?

Die Erfolgsformel für gesund abnehmen lautet: Ernährung (Nahrungsmittel, die zum persönlichen Stoffwechsel passen) + Stoffwechsel = gesund abnehmen. Darum empfiehlt gesund & aktiv eine Ernährungsweise, die auf Ihren persönlichen Stoffwechsel ausgerichtet ist. Die Auswahl der individuellen Nahrungs-

mittel erfolgt durch eine gründliche Vital- und Stoffwechselanalyse über das Labor. Berücksichtigt werden außerdem Ihre genetische Veranlagung, die Art und Weise, wie Ihr Stoffwechsel verbrennt und wie Ihr Hormonsystem arbeitet.

Ihr persönlicher Warenkorb ist der Schlüssel zum gesunden Abnehmen.

## Sie müssen essen, um Ihr Gewicht zu reduzieren

Mangelt es dem Körper an Nährstoffen, schaltet er auf „Notsituation“ um und verlangsamt den Stoffwechsel. In der Vergangenheit wurden oft 1000 Kalorien bei einer Diät verordnet. Heute wissen wir, dass dies viel zu wenig ist. Es sollte während des gesunden Abnehmens kein Hungergefühl aufkommen. Kalorien zählen ist nicht notwendig. Im Ernährungsplan von gesund & aktiv wird die optimale Nahrungsmenge für Sie ermittelt.



Weitere Informationen gibt Ihnen gern:

**Naturheilpraxis  
Birgit Mennekes**  
Kampener Weg 2a, 25996  
Wenningstedt  
Tel.: 04651-449881  
[infi@nhp-mennekes.de](mailto:infi@nhp-mennekes.de)