



Naturheilpraxis
Gabi Müller



Bezeichnung /Seite: gesund & aktiv Stoffwechselprogramm

gesund & aktiv

ist ein individuelles, wissenschaftlich begründetes **Ernährungsprogramm**.

Es ermittelt für jeden Menschen die für ihn optimalen Nahrungsmittel auf Basis seines individuellen Hormonsystems, Stoffwechsels und seiner Genetik.

Es hilft den Stoffwechsel zu optimieren und das Gewicht erfolgreich und langfristig ohne JoJo-Effekt zu reduzieren.

gesund & aktiv ist keine Diät - es ist ein medizinisches Ernährungskonzept.

Auf Basis einer Stoffwechselanalyse und unter Berücksichtigung der Genetik (Blutgruppe) wird dem Patienten sein individuell ausgearbeiteter Ernährungsplan mit den für ihn optimalen Nahrungsmitteln erstellt.

Mit diesem Ernährungsplan erhält der Patient einen Leitfaden an die Hand, der ihm helfen wird, seine Ernährungsumstellung erfolgreich zu meistern und spürbar schnell zu einem gesunden, vitalen und gesunden Körpergefühl zurück zu finden.

Das Programm basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheit, Wohlbefinden und ein normales Körpergewicht sich nur dann einstellen, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert.

In das [gesund & aktiv Stoffwechselprogramm](#) sind die neuesten Erkenntnisse der Stoffwechselforschung eingeflossen.

Ein langsamer, träger Stoffwechsel kann mit dem gesund & aktiv Stoffwechselprogramm wieder mobilisiert werden.

Die Verbrennung überschüssiger Fette wird durch die richtigen Nahrungsmittel für den Stoffwechsel aktiviert.

Grundlage ist eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse. Diese verrät, welche Nahrungsmittel für den individuellen Stoffwechsel optimal sind. 42 Laborwerte aus dem Blut bilden hierfür die Basis. Anhand der Daten wird ein persönliches

Ernährungsplan erstellt.

Gesund & aktiv ist für alle Menschen geeignet, die sich aktiver, gesünder und leistungsfähiger fühlen wollen. Aber auch für kranke Menschen, die abnehmen wollen, einen Blähbauch haben, sich nach dem Essen schlapp und müde fühlen. Das Stoffwechselprogramm kann auch als eine begleitende Unterstützung für die Behandlung von Rheuma, Migräne, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankungen angewendet werden.

Der maßgeschneiderte Ernährungsplan ist lebenslang gültig und eine gute Vorsorge, um das Erkrankungsrisiko für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten zu senken.

In einem gesunden Körper besteht ein ausgewogenes Verhältnis der anabolen (aufbauenden) und katabolen (abbauenden) Stoffwechselläufe. Chronische Erkrankungen entstehen durch eine dauerhafte Stoffwechsellage in Richtung anabol oder katabol. Für eine erfolgreiche Therapie ist die Berücksichtigung der Stoffwechsellage entscheidender Bedeutung.

In einer umfangreichen Vital- Stoffwechselanalyse über die Laborwerte sind bereits frühe Anzeichen des entgleisten Kohlenhydratstoffwechsels erkennbar.



Mit kompetenter Beratung wird die Ernährungsumstellung begleitet von den erfahrenen Therapeutinnen Elke Baumann, Gesundheits- und Ernährungsberaterin und Gabi Müller, Heilpraktikerin.