

Stoffwechselkur / Gewichtsreduktion

Mit der Stoffwechselkur biete ich Ihnen einen Weg gesund an Gewicht zu verlieren, ohne in einen Nährstoffmangel zu kommen. Ich unterstütze Sie bei einer dauerhaften Umstellung zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und begleite Sie auf dem Weg zu einer schlankeren Figur.

Eine Säule der Stoffwechselumstellung ist die Gabe von Vitaminen, Mineralstoffen usw., denn alle Stoffwechselprozesse unseres Körpers sind von sogenannten „Mikronährstoffen“ abhängig. Außerdem unterstützen Mikronährstoffe die Entgiftung und schützen gleichzeitig vor den Giftstoffen, die durch den Abbau der Fettzellen frei werden.



Deshalb sollten sie in ausreichender Menge vorhanden sein.

Gemeinsam besprechen wir, welche Mikronährstoffe individuell notwendig und sinnvoll sind.

Eine andere Säule ist die möglichst dauerhafte Umstellung der Ernährung, um den Jojo-Effekt zu vermeiden.

Ich unterstütze Sie hierbei durch Gespräche, bei denen ich Ihre Fragen ausführlich beantworte. Sie bekommen Listen der Lebensmittel, die Sie während der Stoffwechselkur bevorzugen sollten und die für eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu empfehlen sind.

Auf Wunsch gebe ich Ihnen auch Kochrezepte mit, die die Umstellung auf eine andere Ernährungsweise erleichtern können.