



„Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab.“

„ Eigentlich habe ich von Diät zu Diät mehr zugenommen, hat das etwas mit meinem Stoffwechsel zu tun ?“

Diese Sätze hört man oft von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren und zu halten.

Bei den unterschiedlichen Diäten wird unterstellt, dass alle Menschen den gleichen Stoffwechsel haben und dieselben Nahrungsmittel vertragen.

Dieses **Ernährungsprogramm** stellt ihren Stoffwechsel und ihr Drüsensystem in den Vordergrund. Es basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen des Zusammenspiels zwischen Stoffwechsel und Ernährung.

Diese stellen fest, dass die artgerechte Ernährung des Menschen in seinen Genen festgeschrieben ist. Unser Stoffwechsel funktioniert immer noch wie zu Zeiten der **Jäger und Sammler**.

Eine Anpassung an die heutigen Ernährungs- und Bewegungsbedingungen hat nicht stattgefunden.

Das zentrale Schlüsselhormon im Stoffwechsel ist das durch Kohlehydrate aktivierte Insulin. Ein Anstieg des **Insulinspiegels** führt zur Erhöhung der Blutfette, zum verstärkten **Fetteinbau** und zur Verminderung von stoffwechselaktiven Hormonen. Nicht Fette machen dick, sondern vielmehr Nahrungsmittel, die den **persönlichen Stoffwechsel** belasten.



### „Welche Nahrungsmittel verbessern meinen Stoffwechsel?“



Um diese Frage zu beantworten, wird im Labor eine umfangreiche **Vital- und Stoffwechselanalyse** (40 Blutwerte) durchgeführt. Wir ermitteln, welche Nahrungsmittel ihren Stoffwechsel optimieren.

Die Blutgruppzugehörigkeit, der Verbrennungstyp und die glykämische Last der Nahrungsmittel werden berücksichtigt.

Es entsteht ein **individueller Ernährungsplan.**

**Das gesund und aktiv - Stoffwechselprogramm ist der Schlüssel für eine lebenslange stabile Gesundheit.**

**Webseite:**

siehe auch

