

Gesund Abnehmen und den Stoffwechsel optimieren

Der Stoffwechsel eines jeden Menschen ist einzigartig. Eine artgerechte Ernährung ist bereits in unseren Genen festgeschrieben. Der Organismus wird jedoch durch Industrieprodukte oft getäuscht und irritiert. Hierdurch entstandene Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien kann ich mittels Bioresonanz-Therapie behandeln. Meist ist dann auch das körpereigene Mikrobiom auf Schleimhäuten und Haut aus dem Gleichgewicht und muss zusätzlich mit dem passenden Probiotikum reguliert werden.

Um das optimale Körpergewicht zu erzielen, kommt es nicht darauf an wieviel man isst, sondern was!

Viele Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die sie brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Das Schlüsselhormon für den Ernährungsstoffwechsel ist Insulin. Es ist verantwortlich für die Versorgung aller Zellen mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten. Ein Anstieg des Insulinspiegels führt zu einer Erhöhung der Blutfette (Cholesterin und Triglyceride), außerdem zum verstärkten Fetteinbau. **Also: nicht Fett macht Fett!**

Um herauszufinden, was für Sie individuell artgerecht ist, gibt es das gesund +aktiv Stoffwechsel- Programm. Mittels 43 Einzelwerten Ihres Blutes und Ihres Gesundheitsprofils wird ein für Sie optimaler Ernährungsplan erstellt. Hierdurch können viele positive Veränderungen erzielt werden, z.B.:

- Gewichtsreduktion
- Verdauung
- Hautbild
- Gelenkbeschwerden
- Vitalität

Gerne berate ich Sie persönlich, oder im Rahmen einer Info-Veranstaltung.

Thomas Bruns
Physiotherapie & KG-
Gerätetraining
Donnerstraße 10, Haus 4
22763 Hamburg

Telefon: 040 / 390 58 86
praxis@physio-bruns.de

