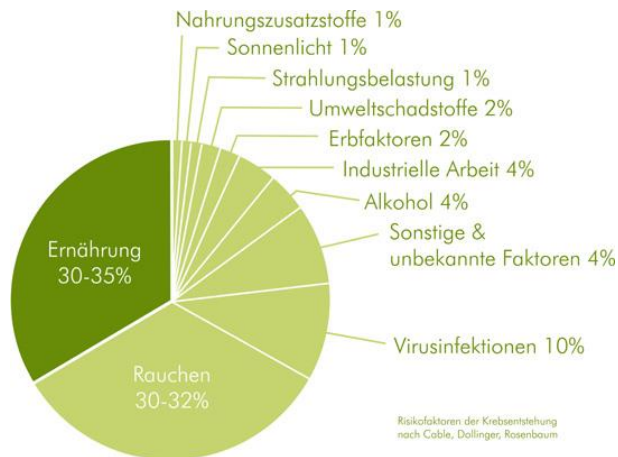


Was bewirkt die typengerechte Ernährung?

- Verhindern oder bekämpfen von chronischen Krankheiten
- Steigern der körperlichen Energie und geistigen Klarheit
- Erreichen des Idealgewichtes – durch Gewichtszunahme oder -abnahme, je nach Ausgangslage
- Stärkung des Immunsystems
- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Steigerung der Kraft und Ausdauer
- Befreiung von Stimmungsschwankungen und teilweise sogar Depressionen

Andererseits spielt eine falsche Ernährung die wichtigste Rolle bei der Entstehung von Krebs:



Wie können Sie profitieren?

- Fordern Sie unseren umfangreichen und erprobten Fragebogen an.
- Füllen Sie den Fragebogen zu Hause in Ruhe aus. Dazu brauchen Sie zwei bis drei Stunden.
- Schicken Sie uns Ihre Antworten zu.
- Innerhalb von zwei Wochen rufen wir Sie für einen persönlichen Termin an.
- In einem ausführlichen Gespräch erhalten Sie ein umfangreiches Dossier mit Ihrer individuellen Ernährungsempfehlung. Sie entdecken:
 - welches Verhältnis von Fett, Eiweiss und Kohlehydraten für Sie optimal ist,
 - welche Lebensmittel Ihrem Körper Energie zuführen und welche sie ihm rauben,
 - zahlreiche Menuvorschläge, damit der Einstieg leicht fällt.
- In einzelnen Schritten erfahren Sie, welche Ernährung für Sie gesund ist; aber auch wie Sie schnell und gezielt Ihr Idealgewicht erreichen und für immer halten können.
- Das Honorar für die komplette Auswertung inklusive Unterlagen und einem einstündigen Beratungsgespräch beträgt Fr. 380.-.
- Die meisten Krankenkassen akzeptieren unsere Diätetik-Behandlungen im Rahmen der Zusatzversicherung für Komplementärmedizin.

Fordern Sie jetzt unsere Unterlagen an. Es könnte die Lösung sein, nach der Sie schon lange gesucht haben.

Metabolic Typing

Ernährung ist absolut individuell

Mit der typengerechten Ernährung zu mehr Gesundheit, Vitalität und dem Idealgewicht



 Naturheilzentrum
Oberland

Thunstrasse 51 C, 3700 Thun
Tel: 033 221 77 47, Fax: 033 437 55 5
Email: admin@naturheilzentrum-oberland.ch

Kennen Sie das auch?

- Einem Bekannten geht es mit vegetarischem Essen ausgezeichnet. Er steckt voller Energie und ist kerngesund. Aber wenn Sie sich ein paar Tage vegetarisch ernähren, sind Sie nur noch müde und energielos. Sie haben sogar das Gefühl zu kränkeln.
- Sie essen nur die „gesündesten“ Nahrungsmittel, nehmen nur die besten Vitamine und Mineralien, treiben Sport und leben rundherum gesund. Und trotzdem fühlen Sie sich nicht wohl.
- Sie wollen Ihr Übergewicht abbauen und probieren die gleiche Diät aus, die ihrer Freundin so gut geholfen hat. Sie hat damit 20 kg abgenommen, doch bei Ihnen rührt sich nichts.
- Sie glauben zwar an gesunde Ernährung, haben aber die Hoffnung aufgegeben, jemals das Richtige zu finden. Sie sind durch all die Widersprüche verunsichert.



Es gibt keine generell „gesunde Ernährung“

Ganz egal, ob Trennkost, Vegetarisch oder einfach ausgewogene Ernährung – alle empfehlen eine bestimmte Ernährungsweise für alle Menschen gleichermaßen. Das ist natürlich Unsinn!

Ungefähr genauso sinnvoll wäre die Behauptung: "Die durchschnittliche Schuhgröße der Schweizer Bürger ist 41,5 – also passen allen Schweizern Schuhe der Größe 41,5 am besten." Sie lachen? Bei der Schuhgröße käme wohl niemand auf die Idee, alle über einen Kamm zu scheren, nicht wahr? Bei unserer Ernährung hingegen, gehen viele Menschen nach wie vor davon aus, es gäbe eine "gesunde Ernährung" für uns alle.



Die Lösung ist einfach: Lernen Sie Ihren eigenen Stoffwechseltyp kennen. Mit einer individuellen typengerechten Ernährung bilden Sie die unabdingbare Basis für Gesundheit, Vitalität und Leistungskraft.

Wenn jemand an einer chronischen Krankheit leidet, ist die Ernährung nach dem richtigen Typ eine entscheidende Grundlage. Darauf aufbauend erzielen naturheilkundliche Therapien grössere Erfolge und Sie geniessen eine bessere Gesundheit bis ins hohe Alter.

Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

Was dem Einen hilft, schadet dem Anderen

Wussten Sie schon, dass Ihr Stoffwechsel so einzigartig ist wie Ihre Fingerabdrücke?



Auch in dieser Beziehung unterscheidet sich jeder Mensch vom anderen.

Der traditionell lebende Eskimo fühlt sich mit grossen Fleisch- und Fettmengen gut. Für Einheimische der Tropen tragen dagegen leichte, vegetarische Nahrungsmittel wie Obst, Getreide und Gemüse zum Wohlbefinden bei.

In den letzten Jahrzehnten haben verschiedene Forscher beobachtet, dass die Personen, die sich entsprechend ihrer ererbten Anlagen ernähren, praktisch nie an schweren degenerativen Krankheiten leiden.

Welche Ernährung ist für **Ihre** Gesundheit am Besten?

Erst seit kurzem gibt es die Möglichkeit, den persönlichen Ernährungsbedarf wissenschaftlich umfassend und sehr zuverlässig zu bestimmen.

Dabei handelt es sich um keine Diät, sondern Ihre individuelle Ernährungsform. Sie brauchen keine Kalorien zu zählen. Denn mit den für Ihren Typ richtigen Lebensmitteln, können Sie sich besser fühlen – und besser aussehen – als Sie es jemals für möglich gehalten haben.