

Stoffwechsel-Typisierung

Essen, was der Körper wirklich braucht



Claudia Spiess
Gesundheitsförderung & Prävention

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Stressmanagement, Quantenheilung, Referate, Seminare, Wellnessferien



STOFFWECHSELTYPISIERUNG

2 Analysen mit individueller Auswertung und Rezepten, Lebensmittelliste, Austesten von Unverträglichkeiten, Nahrungsergänzungen, BIA-Körperstruktur und Vitalitätsanalyse, inkl. Coaching für alltagsgerechte Umsetzung

CHF 420.00 exkl. MwSt.

Metabolic Typing ist ein vielfach erprobtes Analyseverfahren (ohne Blutentnahme) zur Bestimmung des persönlichen Ernährungsprofils. Brauche ich Fleisch & Fisch? Kann ich als Vegetarier leben? Welches Essen tut mir gut? Was macht mich müde? Woher meine Blähungen, Allergien? Ich esse doch wenig und nehme stetig zu! Genau zu wissen, was Ihrem Körper guttut, verhilft zu

- Gewichtsreduktion,
- mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit,
- besserer Konzentration,
- höherer Lebensqualität,
- mehr Gesundheit und Wohlbefinden,
- und sportlicher Leistungsoptimierung!



BIA ANALYSE

CHF 79.00 exkl. MwSt.

Sie erhalten einen **individuellen Ernährungsplan**: Durch die Bestimmung Ihres Ernährungs- & Drüsen-Typs erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihnen mehr Energie geben. Benötigen Sie mehr Eiweiss oder etwa Kohlehydrate, welche Lebensmittel verbessern, welche vermeintlich „gesunden Lebensmittel“ rauben Ihre Energie und belasten Ihren Stoffwechsel?

Ich kann für Sie die optimalen Vital- und Schutzstoffe austesten und vor Ort Lebensmittelunverträglichkeiten feststellen (Lactose/Fructose/Gluten). Selbstverständlich stehe ich Ihnen bei der Umsetzung des Ernährungsplans zur Seite.

Durch die **Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)** können Gewichtsveränderungen analysiert und die richtigen Massnahmen daraus abgeleitet werden. Sie gibt Auskunft über das Verhältnis von Körperfett & Muskelmasse, Zellstruktur, Ernährungsindex, Wasser- und Elektrolythaushalt sowie den Kalorien-Grundumsatz, ebenso erfahren Sie, wie viel Energie Ihr Körper aktuell bereitstellen kann.

KONDITIONEN

Zahlbar 10 Tage nach der Beratung

BIA ist Teil des Programms, mit der ich Sie durch Ihre Ernährungsumstellung begleite und Ihre Veränderungen mit Metabolic Typing schwarz auf weiss für Sie dokumentiere. Sie können Ihre BIA sehr gerne auch unabhängig von der Stoffwechselanalyse durchführen.

Auch nach Erreichen des Gewichtsziels ist es sinnvoll, in größeren Abständen eine Körperstrukturanalyse durchführen zu lassen, um zu sehen, ob Wasser, stoffwechselaktive Masse und Körperfett noch in Balance sind. Mit Hilfe einer regelmässigen **Nachtypisierung** kann der Ernährungsplan angepasst werden.

KOSTENLOSE INFOABENDE

Aktuelle Termine auf meiner Homepage
www.megasana.ch

megasana

Haslibergstrasse 18, 8156 Oberhasli ZH
Tel: 079 794 63 42

Mehr Informationen auf www.megasana.ch.