

STOFFWECHSEL-TYPISIERUNG

Essen, was Ihr Körper wirklich braucht

Fit, leistungsfähig und voller Tatendrang – mit einer Ernährung, die zu Ihrem Typ passt.

Müdigkeit, Blähungen, unruhiger Schlaf, Übergewicht, Hautprobleme … Jeder Mensch ist individuell und einzigartig – und so sollte auch die Ernährung auf den persönlichen Stoffwechsel abgestimmt sein.

In meiner Arbeit als Stoffwechsel-Beraterin erlebe ich oft, wie schwer sich Menschen mit den zum Teil widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen tun. Es heisst zum Beispiel, Obst und Gemüse seien basisch und Fleisch übersäuere. Das stimmt nicht für einen «Eskimo-Typ»! Dieser übersäuert durch Südfrüchte und Tomaten und kommt durch Eiweiss in die Base. Fakt ist auch, dass viele ihr **Gewicht reduzieren können**, indem sie mehr Kohlenhydrate essen!

Wie ernähre ICH mich richtig?

Brauche ich Fleisch und Fisch? Kann ich vegan leben? Welches Essen tut mir gut? Was macht mich müde? Woher kommen meine Blähungen und Allergien? Ich esse doch wenig und nehme stetig zu!

Ernähren Sie sich «gesund» und haben trotzdem Verdauungsprobleme oder unreine Haut? Schlafen Sie schlecht oder fühlen Sie sich nach dem Essen aufgebläht, schlapp und unwohl? Vielleicht ernähren Sie sich einfach nicht typengerecht.

Genau zu wissen, was Ihrem Körper guttut, verhilft zu:

- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ besserer Konzentration
- ✓ mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit
- ✓ mehr Lebensqualität
- ✓ Gesundheit und Wohlbefinden
- ✓ sportlicher Leistungsoptimierung

Infoabende 2027

Vortrag «Essen, was der Körper wirklich braucht»

Mo, 18. Januar
Wil, Vidamia, Hubstrasse 22

Mi, 10. Februar
online

Di, 13. April, 17–21.30 Uhr
Tag der offenen Tür, Komplementär-Praxis Wil, Bronschhoferstrasse 16

Di, 4. Mai · Oberhasli

Di, 6. Juli · Oberhasli

Mi, 1. September · online

Di, 2. November · online

Zeit: jeweils 19.30–21 Uhr

Ort Oberhasli: Praxis megasana, Haslibergstrasse 18, 8156 Oberhasli ZH

Kosten: CHF 15.– (Abendkasse)

Anmeldung erwünscht



Claudia Spiess
Lizenzierte Stoffwechselberaterin

Haslibergstrasse 18, 8156 Oberhasli ZH
+41 79 794 63 42 · info@megasana.ch
www.megasana.ch