

Gesundheit und Vitalität

Eine Stoffwechselkur empfehlen wir Ihnen:

- wenn Sie gesund abnehmen möchten
- an Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten leiden
- bei Hormonstörungen
- begleitend zu allen Therapien, wie Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Migräne, Depression und weiteren Erkrankungen
- bei Erschöpfung, Burnout und zur Regeneration

Hormonelles Gleichgewicht

Ein individueller Ernährungsplan bringt die Körperchemie mit der Nahrungsmittelchemie in Verbindung mit Bewegung wieder in die Balance.

Das Auswahlkriterium der Nahrungsmittel hat eine Auswirkung auf Ihren Hormonhaushalt. Dadurch wird der gesunde Stoffwechsel angeregt und eine naturgerechte Insulinausschüttung gefördert, was den gesamten Hormonhaushalt stärkt und die Körperfunktionen über die am Stoffwechsel beteiligten Drüsen ins Gleichgewicht bringt.

Umfang der Stoffwechselkur

Die Stoffwechselkur beinhaltet eine ausführliche Anamnese, Blutdiagnostik vor und nach der Stoffwechselkur, den individuellen Ernährungsplan, 5 Konsultationen und die beratende Begleitung bis zum Wohlfühlgewicht.

Zum Kennenlernen biete ich ein kostenfreies 30-minütiges Informationsgespräch an.

Aktive Stoffwechselkur mit



Jutta Münch

Heilpraktikerin, DO.CN
NLP-Master
Gesprächstherapie
Osteopathie

"Stoffwechsel findet idealerweise auf mehreren Ebenen statt, das Abnehmen ist dabei eine willkommene Nebenwirkung."

Beratungszeiten

Dienstag bis Donnerstag nach telefonischer Terminvereinbarung.

Terminvereinbarung

Mo-Fr 8-12h.

T (08165) 5104
Vogelweide 2c
85375 Neufahrn

T (089) 143119-34
Plauener Str. 15
80992 München

info@muench-naturheilkunde.de

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage oder auf unserer Webseite.

www.muench-naturheilkunde.de

Stoffwechselkur

zur Optimierung Ihrer
Gesundheit...

...und Steigerung Ihrer Vitalität

MÜNCH
NATURHEILKUNDE

Die Stoffwechselkur

Alles was in unserem Körper passiert basiert auf Stoffwechsel bis in die kleinste Zelle. Mit der geeigneten Ernährung und dem Weglassen von belastenden Stoffen können Sie Ihren Stoffwechsel aktiv unterstützen. Ihre gesundheitlichen Gegebenheiten und persönlichen Bedürfnisse zu erfassen und zu integrieren gehört zur Beratung und Begleitung dieser Stoffwechselkur.

Der Körper ist eine Funktionseinheit

Die Funktionen unseres Körpers sind miteinander verbunden. Stoffwechselstörungen können nicht nur zu Übergewicht sondern auch zu Diabetes, Arthrose, Verdauungsstörungen, Rheuma, Bluthochdruck, Depression, etc. führen.

Der Körper kann Ernährungsfehler einige Zeit kompensieren. Wenn sich Symptome und Schmerzen zeigen ist es höchste Zeit etwas zu unternehmen.

Blutwerte als Körpercheck

Über die Blutwerte können wir die Funktionsstörungen Ihrer Organe erkennen und erhalten damit eine neutrale Information über Ihren Körper.

Gesundheit mit Genuss

Wir haben verlernt wieviel Nahrung wir brauchen. Essen soll Genuss und Freude sein. Im Ernährungsplan ist die Nahrungsauswahl und -menge genau auf Sie zugeschnitten. Wir beziehen den Ernährungsplan über Metabolic Balance, einem ganzheitlichen Ernährungsprogramm zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

In 3 Schritten zum Ziel

*„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“
Hippokrates*

Schritt 1: Persönlicher Beratungstermin

Beim Beratungstermin werden Ihr persönliches Anliegen, die gesundheitlichen Beschwerden, Wünsche und Ziele besprochen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten erfasst. Sie werden gewogen, gemessen und weitere persönliche und gesundheitliche Daten notiert.

Schritt 2: Blutabnahme und Ernährungsplan

Über Ihre Blutwerte erhalten wir eine Auskunft über die Funktion Ihrer Organe. Die Laborwerte sind ein umfassender Körpercheck, den wir auswerten und mit Ihnen besprechen. Zusammen mit den erfassten gesundheitlichen Daten erstellen wir Ihren individuellen Ernährungsplan.

Schritt 3: Stoffwechselumstellung mit Begleitung

Mit dem individuellen Ernährungsplan erhalten Sie eine optimale Möglichkeit zur Ernährungsumstellung, mit einem regelmäßigen und abwechslungsreichen Mahlzeitenangebot, welches Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

Neben der Ernährung wird der Stoffwechsel über Bewegung deutlich beeinflusst. Daher entwickeln wir mit Ihnen ein aktives Bewegungskonzept, welches Ihre Gesundheit zusätzlich weiterhin unterstützt. Sie werden beratend bis zum Wohlfühlgewicht begleitet.

Fit und Aktiv

„Ernährungsumstellung ist der erste Schritt zur Optimierung Ihres Stoffwechsels.“

Gesunder Rhythmus

Neben der Regulierung des Gewichts gehört ein guter Tagesrhythmus zur Optimierung des Stoffwechsels. Nach einer Woche bereits haben Sie Ihren Ernährungsrhythmus gefunden und wieder ein natürliches Sättigungs- und körperliches Wohlfühlgefühl. Ihr Verlangen nach Süßigkeiten ist dabei meist vollständig verschwunden.

In Kombination mit angemessener Bewegung fördern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verbessern Ihr gesamtes Energieniveau. Sie schlafen besser, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte steigen an.

Sie fühlen sich insgesamt gesünder, vitaler und frischer und strahlen das auch aus. Sie bauen Körperfett ab, schonen aber Muskel- und Bindegewebe und Ihre Haut bleibt straff und glatt.

Stoffwechsel auf allen Ebenen

Der „Stoffwechsel“ ist auch an der Kleidergröße bemerkbar, manche Schublade wird entleert und so manche „Altlasten“ werden in Beziehungen geklärt und neue Ziele angegangen.

Dies ist neben der Gewichtsabnahme eine positive Begleiterscheinung der Stoffwechselkur. Nach 3 Wochen haben Sie ein neues Körper- und Lebensgefühl, das Sie nicht mehr missen möchten.