



## Ihre Stoffwechselkur



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

*„Wirst Du krank, so gewährt Dir die richtige Diät die beste Möglichkeit, wieder gesund zu werden.“ Hippokrates.*

Alles was sich in unserem Körper vollzieht, basiert auf Stoffwechselfvorgängen in den Zellen. Mit der geeigneten Ernährung und dem Weglassen von belastenden Stoffen können Sie Ihren Stoffwechsel enorm unterstützen. Ihre gesundheitlichen und persönlichen Bedürfnisse dabei zu erfassen und zu integrieren gehört zur Beratung und Begleitung Ihrer Stoffwechselkur.

Ihre individuelle Stoffwechselkur ist auch sinnvoll, wenn Sie gesund abnehmen möchten. Wichtig wird sie dann, wenn Sie unter „Burnout“ oder Überforderung, an Allergien oder Nahrungsunverträglichkeiten leiden. Wir empfehlen eine Stoffwechselkur ebenfalls bei Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Migräne, Depression und vielen weiteren Erkrankungen. Sie müssen nicht warten bis sich Symptome und Schmerzen zeigen, Sie können schon selbst etwas für Ihre Gesundheit tun.

Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre Körperchemie wieder in Balance mit der Nahrungsmittelchemie. Die Auswahl der Nahrungsmittel hat auch eine Auswirkung auf Ihren Hormonstoffwechsel. Die gesunde Zellversorgung wird angeregt und eine ausgeglichene Insulinausschüttung gefördert, was den gesamten Stoffwechsel und Hormonhaushalt unterstützt und über das Drüsensystem die Körperfunktionen ins Gleichgewicht bringt.

In Kombination mit der Ihnen angemessenen Bewegung fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration und verbessern damit 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, dadurch behält Ihre Haut ihre natürliche Spannung, bleibt glatt und straff.

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 und ergänzen die Begleitung aus unseren 30 jährigen naturheilkudlichen Erfahrungen.

Auch ihre Persönlichkeit und Ihr Naturell beziehen wir in die individuelle Kurbegleitung mit ein, denn jeder Mensch hat seine besonderen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen, die es zu achten gilt.

*„Gib niemals auf, große Dinge brauchen ihre Zeit!“*

**Wenn Sie sich dafür entscheiden interessiert Sie: Wie läuft eine Stoffwechselkur ab?**

### Ihr erster Schritt

Vereinbaren Sie einen Ersttermin bei Frau Jutta Münch, an dem Sie individuell beraten werden. Sie können sich auch erst danach für die Stoffwechselkur entscheiden.

**Terminvereinbarung:** Sie erreichen uns telefonisch Mo-Fr von 8-12 Uhr unter 08165-5104 in der Praxis Neufahrn oder 089-14311934 in München.

## Die weiteren Schritte

**Anamnese:** Beim Erstgespräch werden Ihr persönliches Anliegen, gesundheitliche Beschwerden, Wünsche und Ziele besprochen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten erfasst. Sie werden gewogen, gemessen und weitere persönliche und gesundheitliche Daten notiert.

**Blutuntersuchung:** Die Blutabnahme erfolgt in der Praxis in Neufahrn bzw. München. Ihre Blutwerte geben Auskunft über die Ausgangssituation und die Funktion Ihrer Organe. Dieser umfassende Körpercheck wird mit Ihnen ausführlich besprochen.

**Ernährungsplan:** Jeder von uns hat verlernt welche und wieviel Nahrung wir brauchen. Zusammen mit den erfassten gesundheitlichen Daten der Anamnese und Ihrer Blutwerte wird Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Dieser Ernährungsplan beinhaltet eine Ernährungsumstellung mit einem regelmäßigen und abwechslungsreichen täglichen Mahlzeitenangebot, das Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.

**Rhythmus:** Auch ein angenehmer Tagesrhythmus gehört zur Optimierung des Stoffwechsels. Nach einer Woche bereits haben Sie einen neuen Ernährungsrhythmus entwickelt und ein natürliches Sättigungs- und körperliches Wohlfühl, Ihr Verlangen nach Süßigkeiten ist verschwunden.

**Bewegung:** Durch Bewegung, die Ihnen Freude macht, möglichst an frischer Luft, wird der Stoffwechsel und das Hormonsystem ebenfalls positiv beeinflusst. Wir entwickeln mit Ihnen ein für Sie angemessenes, aktives Bewegungskonzept, was Ihre Gesundheit zusätzlich unterstützt.

**Erfolg:** Erfolgskontrolle ist motivierend und nachhaltig. Veränderungen des Befindens und des Gewichts werden genau notiert. Nach Abschluss der Stoffwechselkur wird erneut eine Blutuntersuchung durchgeführt und die Veränderungen der Laborwerte besprochen.

**Begleitung:** Kommunikation und Austausch sind ein weiterer wichtiger Aspekt. Sie werden ein Jahr lang bis zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht begleitet. Wenn Sie aus dem Rhythmus gekommen sind, ist es leichter mit Tipps, Motivation und Verständnis wieder ins Gleis zu kommen. Für den neuen Anlauf ist Offenheit und Vertrauen auf beiden Seiten wesentlich.

**„Nebenwirkungen“:** Ein guter „Stoffwechsel“ ist auch an der Kleidergröße bemerkbar, manche Schublade wird entleert und so manche Altlasten auch in Beziehungen werden besprochen und geklärt. Die Gewichtsabnahme ist eine positive Begleiterscheinung und aus unserer Sicht eine Nebenwirkung der Stoffwechselkur. **Es geht in erster Linie um das neue Körper- und Lebensgefühl, das Sie jetzt schon nicht mehr missen möchten.**

**Kosten:** Die Stoffwechselkur beinhaltet eine ausführliche Anamnese, Blutdiagnostik vor Beginn und nach Abschluss der Kur, Ihren individuellen Ernährungsplan, 5 persönliche Konsultationen, die beratende Begleitung, telefonisch oder per Mail über 12 Monate und kostet 750,-€.

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da. Eine Erfahrung zu dieser Stoffwechselkur können Sie auf unserer Webseite [www.muench-naturheilkunde.de/Stoffwechselkur/](http://www.muench-naturheilkunde.de/Stoffwechselkur/) nachlesen.

---

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[info@muench-naturheilkunde.de](mailto:info@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)

