



# Gesund & Aktiv Stoffwechselprogramm

Autor/in: [Heilpraktikerin Alexandra Vietense](#)

„Ich esse wirklich wenig, trotzdem nehme ich einfach nicht ab!“

Wer sich darin wiedererkennt, isst vielleicht für den Stoffwechsel ungeeignete Nahrungsmittel. Dabei ist das Gewicht nur ein Übel. Folgen falscher Ernährung sind oftmals Blähungen, Müdigkeit, Herzklopfen, Arteriosklerose, Allergien bis hin zu Autoimmungeschehen. Im gesund & aktiv Stoffwechselprogramm werden mehr als 42 Vital- und Stoffwechselfparameter aus dem Blut analysiert und daraus ein individuell auf den Stoffwechsel abgestimmter Ernährungsplan ermittelt. Die Analyse gibt Klarheit darüber, welche Nahrungsmittel den Stoffwechsel regulieren, den Hormonhaushalt ankurbeln, Heißhungerattacken beseitigen, den Fetthaushalt steuern und das Wohlfühl steigern. Die Blutanalyse zeigt, ob die Vitaminlage ausreicht, gibt Auskunft über den Organstatus und den Mineralstoffwechsel.

Gesund & aktiv bevorzugt die „guten“ Kohlenhydrate

Vorwiegend Kohlenhydrate, z. B. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, zuckerhaltige Getränke bestimmen den Speiseplan unserer heutigen Zeit. Ein gesundes Maß versorgt den Körper mit wertvoller Energie. Ein Zuviel lagert sich hingegen als Fett ein.

Kohlenhydrate sind allerdings nicht gleich Kohlenhydrate: Man unterscheidet zwischen guten und schlechten. Letztere entsprechen bspw. Zucker, Rosinen und Weißbrot. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, danach schnell wieder abfallen und führen so zu Heißhungerattacken. Äpfel und Gemüse hingegen zählen zu den guten Kohlenhydratlieferanten. Langsam lassen sie den Blutzuckerspiegel ansteigen und sorgen so für ein längeres Sättigungsgefühl ohne Heißhungergefühl.

Das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm ist eine ideale Unterstützung und gibt Klarheit bei folgenden Erkrankungen:

Rheuma

Migräne

Fettstoffwechselstörungen

Diabetes Mellitus

Herz-Kreislaufkrankungen

Das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm gibt es im Paket mit allen Laboranalysen, Ernährungsberatung und einer Einweisung in einen individuellen Ernährungsplan. Darin enthalten sind alle Nahrungsmittel,

Gewürze und Getränke, die optimal zum Stoffwechsel passen. Ergänzt wird der Ernährungsplan um Grundregeln, die einzuhalten sind, z. B. die Anzahl der Mahlzeiten sowie deren zeitlicher Abstand. Im Handel ist auch ein Kochbuch mit der gesund & aktiv Gesundheitspyramide erhältlich.

Der individuelle gesund & aktiv Stoffwechselplan ist lebenslang gültig und ist damit eine Investition in die Zukunft. Er gehört zur Vorsorgemedizin dazu, weil er das Erkrankungsrisiko deutlich und nachhaltig senken und Medikamente einsparen kann.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten