



Effektive Gewichtsreduktion im V I T A L I Q

Die Gewichtsreduktion ist ein vielseitiges Gebiet und hat einen Markt geschaffen, der von vielen skurrilen Anbietern bedient wird. Ein Überangebot von scheinbar Erfolg versprechenden Diäten, Crash-Kuren, Abnehm-Pillen erschwert Ihnen die Sicht auf das Richtige. Schnelle und einfache Methoden locken, aber mal ganz ehrlich... kennen Sie jemanden, der gesundheitsbewusst und qualfrei mit Tabletten oder einer Hungerkur sein Traumgewicht erreicht hat und dann noch langfristig halten konnte?

Der menschliche Körper ist nicht so strukturiert, dass er ganz einfach und schnell Fett verlieren kann. Dieser Vorgang ist an bestimmte hormonelle Mechanismen gebunden, die durch die richtige Ernährung gesteuert werden können. Und da Fett nicht so viel wiegt wie Muskelmasse oder Körperwasser dauert dieser Prozess auch etwas länger als bei einer Crash-Kur, die ja, wie allgemein bekannt, nicht sehr lange durchgehalten werden kann - und wenn doch dann häufig den Jojo-Effekt nach sich zieht.

Wie viel Zeit Ihres Lebens haben Sie sich mit dem Thema Gewichtsreduktion auseinander gesetzt? Wie oft hatten Sie Erfolg, der nicht lange anhielt? Es ist wichtig, dass Sie einmal richtig lernen, wie Ihr Körper funktioniert, was Ihnen hilft und gut für Sie ist. Gönnen Sie sich die Zeit, die nicht nur ihr Körper für den nachhaltigen Fettabbau, sondern auch Ihre Psyche für die Gewöhnung an die neue Ernährungsform benötigt.

Im V I T A L I Q bekommen Sie die Zeit, die Sie benötigen. In einem an Ihren Bedürfnissen orientierten Programm finden wir heraus, welcher Weg für Sie der Richtige zu Ihrem Ziel ist. Neben Ihrem individuellen Ernährungsplan bekommen Sie Unterstützung im Umgang mit alltäglichen "Grenzsituationen" sowie bei der Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstachtung. Im Regelfall reichen fünf Beratungstermine über einen Zeitraum von vier Monaten aus, um nachhaltige Erfolge zu erzielen. Kürzere Folgetermine in großen Zeitabständen unterstützen Sie beim Weitermachen und machen Sie auf die Einschleichung alter Muster aufmerksam.

Grundsätzlich gehört Gewichtskontrolle vor Ort nicht zum Beratungskonzept. Wenn Sie es jedoch wünschen können Sie gerne die Fettanalysewaage in der Praxis nutzen, um zu schauen, wie sich im Laufe der Zeit Ihre Körperzusammensetzung verändert. Sie misst neben dem Körpergewicht über die Hände und Füße das Körperfett, die Muskelmasse, das viszerale Fett (das um die Eingeweide) und errechnet den Body Mass Index.

Für einen gesunden Weg.

V I T A L I Q - Zentrum für Ausgleich, Entspannung und Ernährung