Haben Sie schon einmal versucht abzunehmen?

Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Die meisten Bemühungen schlagen jedoch fehl oder anfängliche Diäterfolge können nicht gehalten werden. Zu raffiniert ist scheinbar unser Organismus. Oder sagen wir lieber, er ist über viele tausend Jahre auf Überleben programmiert.

Sie essen weniger? In Ordnung, dann verbraucht Ihr Körper einfach weniger. Sie essen mehr? Dann nehmen Sie wahrscheinlich gleich zu, was Ihnen die Waage unbarmherzig beweist.

Es gibt nur einen Ausweg! Sie müssen in einen effektiven Fettstoffwechsel gelangen. Das bedeutet, Sie holen sich Ihre tägliche Energie überwiegend aus dem Körperfett und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich vital.

Was ist Stoffwechsel?

In unseren Zellen werden Nährstoffe und Sauerstoff in Lebensenergie umgewandelt, was als Stoffwechsel bezeichnet wird. Es werden also Stoffe gewechselt. Aus Nahrung wird Energie oder Baustoff. Wir können Energie aus Nahrung oder aus bereits gespeichertem Körperfett erzeugen. Beim Umwandlungsprozess entstehen Reststoffe, die unter anderem über die Atmung ausgeschieden werden.

Ablauf einer Stoffwechselmessung

Die Messung ist völlig unkompliziert. Sie atmen über ein spezielles Mundstück ca. fünf Minuten lang aus und ein. Sie sitzen oder liegen ruhig und entspannt. Ein Messgerät misst Ihre Atemluft und gibt die Daten an eine dafür entwickelte Software weiter. Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung Ihres Stoffwechsels. Ihr Berater wird Ihnen die Ergebnisse im Anschluss genauer erläutern.

Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- Abnehmblockaden
- Kalorienruheumsatz
- Kalorien - / Energiebedarf
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker- / Fettverbrennung
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Zellen

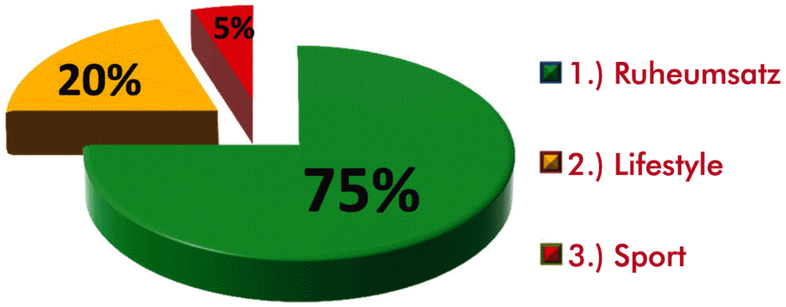
e-scan METABOLIC-TEST

Warum Stoffwechsel-messung in Ruhe?

Um erfolgreich abnehmen zu können, muss man wissen, ob der Stoffwechsel Kalorien über Zucker oder über Fettdepots verbrennt, wo der persönliche Ruheumsatz liegt und wieviel Sauerstoff aus der Atemluft bis in die Zellen gelangt. Nur wenn man überwiegend im Fettstoffwechsel ist, kann man effektiv Körperfett abbauen.

Das Ergebnis der Stoffwechselmessung durch die Analyse Ihrer Atemluft schafft hierfür die Basis. Je besser der Stoffwechsel eingestellt ist, desto mehr Fett wird während der Ruhephasen verbrannt. Vergleichbar ist die Messung mit der Abgasuntersuchung beim Auto. Ist der Motor sauber und gut eingestellt, so wird die Energie (Benzin) optimal verbrannt. Es entstehen nur wenige Abgase, das Auto hat volle Leistung und wenig Verbrauch. Zudem erhöht dies auch die Laufleistung (Leben) des Motors.

Energieverbrauch in %



STARTEN SIE JETZT!

Wollen Sie 24 Stunden am Tag Fett verbrennen?

Wussten Sie, dass sich die Fettverbrennung während des Sports in der Regel auf wenige Stunden pro Woche beschränkt? Im Vergleich dazu ist die Ruhephase bedeutend länger und entscheidet primär über den Erfolg einer Gewichtsreduktion.

Die Lösung ist eine Stoffwechselmessung in Ruhe.

Vereinbaren Sie Ihren Termin für eine Messung. Der Start ist ganz einfach. Nehmen sich ca. 30 Minuten Zeit. Ihre letzte Mahlzeit sollte ca. zwei bis drei Stunden zurückliegen und da die Messung in Ruhe stattfindet, benötigen Sie auch keine Sportbekleidung.

Andreas Scholz
22417 Hamburg • Götkensweg 10
Tel. 0175 5931598
service@stoffwechsel-institut.de

Durchgeführt von
Andreas Scholz
Dipl. oec. troph.

Wir begleiten Sie,
bis Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben.

STOFFWECHSEL-MESSUNG

Warum steht die Waage still?

FETTSTOFFWECHSELMESSUNG IN FÜNF MINUTEN

Mit einem Atemluftanalysegerät messen wir Ihre persönliche Fettstoffwechselleistung in Ruhe. Sie erhalten Auskunft über folgende Fragen:

Warum nehme ich nicht ab?
Wie viele Kalorien verbrenne ich?
Verbrenne ich mehr Zucker oder Körperfett?

Wie nehme ich endlich ab?

www.stoffwechsel-institut.de