

Ernährungsberatung mit dem Feel Fine®-Programm

Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in hohem Maße.

Fehlernährung kann im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken.

Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Arthrose)
- Krebserkrankungen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis, Rheuma)
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

Übergewicht ist kein kosmetisches Problem, sondern eine ernsthafte Gesundheitsgefahr.

Übersteigt der Bauchumfang als Maß für das **innere Bauchfett** die von der Internationalen Diabetesförderer (IDF) festgelegten Maße von 80 cm bei Frauen und von 94 cm bei Männern, liegt eine beginnende Erkrankung vor, die behandelt werden muß.

Ziel des Feel Fine® Programmes ist

- eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion
- eine gesündere Körperstruktur, Ernährungs- und Lebensweise
- eine Verbesserung Ihres Stoffwechsels.

Sie werden nicht hungern, ausreichend aber richtig essen, normale Lebensmittel verwenden, nicht von Pulvershakes leben. Ein ärztlicher Leitfaden und ein Rezeptbuch mit vielen Informationen und Tipps für zu Hause erleichtern Ihnen die neue Denkweise und Lebensumstellung. Das feel fine Programm gliedert sich in 2 Phasen:

Phase I: 2 Wochen Stoffwechsellumstellung durch starke Reduktion der Kohlehydrate und eiweißreiche Kost

- Einleitung des massiven Fettabbaues
- Reduktion des Heißhungers

Da im Fettgewebe viele Giftstoffe eingelagert sind und während der Stoffwechsellumstellung viel mehr freie Radikale entstehen, sind zusätzliche Antioxidantien in Form von pflanzlichen Multivitalstoffen notwendig, zumal auf Obst wegen des Zuckergehaltes verzichtet werden muß. Vitalstoffe unterstützen die Mitochondrienaktivität, schützen Herz und Gefäße und optimieren die Ketose/Fettverbrennung.

Phase II: 6 Wochen und länger, langsamer Einbau von gesunden Kohlehydraten in die tägliche Kost.

- Die Gewichtsreduktion geht langsamer aber stetig weiter.

Die Kombination der Ernährungsumstellung mit Bewegung und ausreichender täglicher Trinkmenge sowie Schlaf, Entspannung und Erholung verbessert den Effekt.

In den 8 Wochen feel fine Programm werden Gewichtsreduktionen zwischen 4 und 10 kg erreicht. In diesem Zeitraum sind 3 Konsultationen unbedingt erforderlich: vor Beginn des Programmes zur Einweisung und Erläuterung, nach 2 Wochen zur Besprechung der Phase II und

nach 4 Wochen zur Kontrolle der Gewichtsreduktion, eventueller Fehlersuche und der Festlegung wie es weitergehen kann und soll. Zwischenzeitliche individuelle Kontakte sind jederzeit möglich, bei Berufstätigen auch telefonisch oder per Mail.

Die Feel Fine® Stoffwechsel- und Ernährungsumstellung sollte nicht auf die Zeit des Programmes beschränkt bleiben, sondern eine dauerhafte Lösung sein. Sie lernen Ihren Körper neu zu entdecken, ein neues Lebensgefühl zu entwickeln, Eigenverantwortung für Ihre Fitness zu übernehmen, Ihre Vitalität zu verbessern, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihr Gewicht dauerhaft zu halten.

"Oft sorgen Messer und Gabel dafür, dass wir den Löffel früher abgeben müssen" Prof. Uhlenbrock