Optimierung des Stoffwechsels - Rat von der Expertin

Anja Beckmann ist Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ist der Stoffwechsel erst einmal entgleist, kommt es zu Gewichtszunahme, Unwohlsein, Erschöpfung und Antriebslosigkeit, berichtet Anja Beckmann aus ihrem Praxisalltag. „Auch wenn ich wenig esse, nehme ich einfach nicht ab“, diesen Satz hört sie häufig in ihrer Praxis. Dabei kommt es nicht darauf an, wieviel man isst, sondern auf die richtigen Lebensmittel, die den Stoffwechsel und das Drüsensystem wieder anregen. Viele Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folgen sind ein träger Stoffwechsel und Gewichtszunahme.

Welche Nahrungsmittel für den Stoffwechsel optimal sind, verrät eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse. Insgesamt 42 Laborwerte bilden hierfür die Basis. Aus diesen Laborwerten wird dann ein individuelles Ernährungsprogramm erstellt, das passgenau ist für Stoffwechsel und Drüsensystem. Ein gesunder Stoffwechsel ist wichtig, damit ein intaktes Normalgewicht erreicht wird und man aktiver, vitaler und leistungsfähiger ist.

So wie es Veronika J. aus Wobbenbüll ergangen ist, erleben es viele von Anja Beckmanns Patienten. Sie hat vor einem Jahr mit dem „gesund&aktiv“-Stoffwechselprogramm gelernt, bewusst zu genießen, sich richtig satt zu essen und dabei schlank zu werden und bis heute zu bleiben. Veronika J. sagt: „In den letzten Jahren habe ich immer wieder versucht, die acht bis zehn Kilo Gewicht, die über mein Wohlfühlgewicht hinaus gingen, in den Griff zu bekommen. Ich mag nicht hungern und treibe nicht viel Sport. Im April 2011 nahm ich Kontakt zu Anja Beckmann auf und nach der Blutanalyse konnte sie mir mein individuelles Stoffwechselprogramm vorstellen. Erstaunlich, wie schnell mein Organismus sich umstellte und die Heißhungerattaken sich in Luft auflösten. Nach neun Wochen hatte ich zehn Zentimeter Bauchumfang verloren und nach knapp einem halben Jahr endlich mein Wunschgewicht erreicht. Ich fühle mich fitter und vitaler. Inzwischen ist über ein Jahr vergangen, und ich halte an meiner neuen Ernährung fest. Diese ist inzwischen bei mir, im wahrsten Sinne des Wortes, in Fleisch und Blut übergegangen!“

Zu diesem Thema und über weitere Therapieverfahren in ihrer Praxis wie: Kinesiologie, Basenfasten oder psychologische Beratung gibt Anja Beckmann, Woldsenstrasse 37, Husum, gerne Auskunft unter der Telefon-Nummer 04841 / 81764 oder www.gesundheitspraxis-beckmann.de. Einen kostenfreien Vortrag zum Thema Stoffwechseloptimierung hält Anja Beckmann am 11. Februar in der Arche, Otto-Hahn-Str. 29, in Husum um 19.00 Uhr. Anmeldung zum Vortrag unter 04841 / 81764

Praxis Info

- Ernährungsprogramm zur Stoffwechselregulierung und Gewichtsabnahme
- Ernährungsberatung
- Kinesiologie
- Test auf Nahrungsunverträglichkeiten
- psychologische Beratung
- Hilfe bei Ängsten, Stress, Um- und Neuorientierung
- Bachblüten-Therapie

fit. vital. schlank.
Das Stoffwechselprogramm

gesund & aktiv
www.gesund-aktiv.com

Anja Beckmann, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Woldsenstrasse 37, 25813 Husum
0 48 41 / 8 17 64, Mobil: 01 74 / 66 25 203
www.gesundheitspraxis-beckmann.de

»Haus Landblick«
Tel.: 04837-280
Fax: 04837-9026039

Senioren- u. Pflegeheim Stelle Wittenwurth GmbH
• 25 795 Stelle Wittenwurth • Allee 32

Hauspflegedienst NISSEN
Ambulante Pflegedienste und Tagespflege

Wir sind ausgezeichnet!
Husumerstr.1
25866 Rosendahl
Tel.: 04841 - 638 68
www.hauspflegedienst-nissen.de
- Wir sind Vertragspartner aller Kassen -