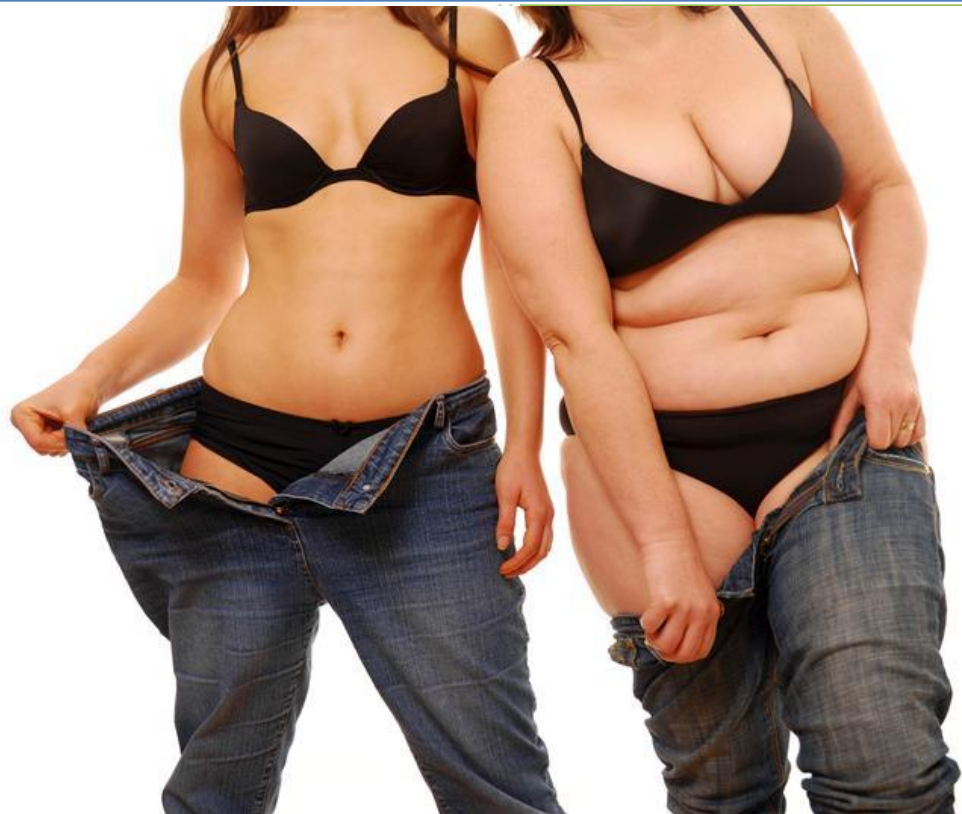


# Gratis- Broschüre

## Abnehmen durch Stoffwechselaktivierung



Autor | Ralph Zeindler

[ralph@personalhealthtraining.ch](mailto:ralph@personalhealthtraining.ch)

© [www.biologischesabnehmen.ch](http://www.biologischesabnehmen.ch)

03.09.2013

# Stoffwechselgrundlagen zum Abnehmen

[www.biologischesabnehmen.ch](http://www.biologischesabnehmen.ch)  
[www.stoffwechselaktivierung.info](http://www.stoffwechselaktivierung.info)

**Gratis-Broschüre | Grundlagen 1  
Stoffwechselaktivierung, Abnehmen, gezielte  
Fettreduktion an Bauch, Bein und Po,  
Gewichtsreduktion**

**Das Zauberwort heisst: „Beharrlichkeit“. Nur wenn Sie für immer etwas anders machen als bisher, werden Sie auch für immer etwas anderes in der Zukunft erhalten!**

**Sind Sie dazu bereit?**

# Einführung

Wenn Sie sich ein gesünderes, leistungsfähigeres und mit mehr Lebensfreude überfließendes Leben wünschen, Sie aber nicht wissen, wie Sie das beginnen sollen, dann haben Sie die richtige Broschüre in der Hand!

Voraussetzung ist, dass Sie bereit sind, althergebrachte Vorstellungen und bestehende Verhaltensweisen zu hinterfragen und nötigenfalls zu ändern. Geben Sie Ihrem Leben eine Chance zu einer gesundheitlichen Neuorientierung.

Diese Informationen über Ihren Stoffwechsel sind Ihr Einstieg in [Ihr neues Leben](#). Sie erfahren in einfacher Auflistung, auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen und Erkenntnissen die rein biologische Körperentfettung beruht und wie Sie dabei vorgehen um Ihren (Fett-) [Stoffwechsel zu aktivieren](#).

Sie werden wegkommen von der schlapp-, fett- und krankmachenden Ernährungs- und Bewegungsweise und eine Lebensgestaltung finden, die zu Ihrem biologischen und natürlichen Stoffwechselprogramm passt und dieses zu seiner Hochform auflaufen lässt. Seien Sie bereit!

## Ihr Ziel:

„Gesünder – schlanker – fitter – für immer!“ muss damit kein Wunschtraum mehr bleiben.

Alle Angaben sind sorgfältig recherchiert bzw. beruhen auf biologischen Tatsachen. Die Empfehlungen und Vorgehensweisen wurden durch [wissenschaftliche Studien](#) ausnahmslos bestätigt. Nicht zuletzt zählt aber auch **die alltagstaugliche Umsetzung**, welche durch die Erfolge unserer Kunden aus der ganzen Schweiz immer wieder bestätigt wird.



**Ihr Ziel ist, möglichst viel Körperfett abzubauen und dabei Ihre wichtige stoffwechselaktive Muskulatur zu erhalten oder noch zu verbessern. Dazu wollen Sie einen aktiven Stoffwechsel, welcher Ihnen viele weitere Vorteile schenkt, sich aber allen voran in gewonnener Lebensfreude zeigt.** Sie wissen (oder werden noch lernen), dass Sie Ihr Körperfett nur dadurch abbauen können, wenn Sie es aktiv in Ihrem Stoffwechsel „verbrennen“. Es ist Ihnen klar (oder wird es noch werden), dass Sie dafür auch selbst aktiv werden müssen – **das wollen Sie!**

Dazu soll trotz eines Kaloriendefizits („unterkalorische Ernährung“) **kein Hunger aufkommen und die volle Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen gesichert sein.**

**Essen mit Spass und Genuss ist eine wesentliche Voraussetzung für Ihre Lebensqualität.**

*„Biologische Gesetze können nicht umgangen werden, sondern wir müssen lernen, richtig mit ihnen umzugehen!“*

# Allgemeines

Unsere Stoffwechselabläufe funktionieren noch genau gleich, wie vor 500 Jahren! Unsere Ess- und Bewegungsgewohnheiten haben sich aber stets verändert. Oder noch genauer: Der Mensch hat sein Leben bequem eingerichtet, was nicht zu Gunsten unseres Stoffwechsel ist. Denn unser Stoffwechsel, ja unser ganzer Organismus, muss in Schwung bleiben. Schläft er ein, werden auch wir träge und schlussendlich krank. Diesen Weg können wir – auch in der jetzigen Zeit – wieder zurückgehen.

Unsere Erbgene sind auf viele „moderne“ Verhaltensweisen und Nahrungsmittel nicht vorbereitet, denn unsere Vorgängergenerationen kannten diese kaum oder gar nicht. Etliches davon ist potenziell oder sogar mit Sicherheit schädlich. Die Folge sind vielfältige Zivilisationskrankheiten, die eine intensive, kostspielige medizinische Betreuung benötigen und die eine verkürzte Lebensdauer mit einer stark verminderten Lebensqualität zur Folge haben.

Das führt also schon mal zur **direkten Empfehlung, unsere Lebensweise, unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten wieder anders einzurichten**, genauer genommen so, dass wir über unser ganzes Leben **Aktivität** ausrufen. Selbstverständlich unter Berücksichtigung unserer modernen Umwelt.

Auf den Punkt gebracht heisst das:

**„Ernähren und bewegen Sie sich so, wie es Ihren Erbgenen entspricht! Dann funktioniert Ihr Stoffwechsel optimal und Sie werden dauerhaft fitter, schlanker, gesünder und länger besser leben!“**



Erwarten Sie bitte nicht, dass Sie plötzlich, praktisch über Nacht, Bäume ausreissen können. Die Reprogrammierung Ihres Stoffwechsels von „Notfall“ auf „volle Fahrt voraus“ braucht Zeit. Lassen Sie sich also nicht abschrecken. **Auch Schwankungen des Körpergewichtes oder Ihres Körperfettes sind genauso normal wie gelegentliche Motivationskrisen.** Wir sind Menschen und keine Maschinen.

Aber bereits nach wenigen Wochen sollten Sie deutliche Verbesserungen Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihres Wohlbefindens verspüren.

**Freuen Sie sich darauf!**

# Erste Schritte - Ihr Denkmuster

*Machen Sie sich bitte nichts vor:*

Eine dauerhafte Verbesserung Ihres jetzigen Zustandes erreichen Sie nur, wenn Sie auch dauerhaft etwas anders machen als bisher! **Ab jetzt bis an Ihr Lebensende!**

Das ist wie beim Training: Wenn Sie aufhören zu trainieren, wird alles wieder so wie es war.

Aus Erfahrung wissen wir aber, dass eine zu starke Veränderung oder zu schnelle (Lebens-) Umstellung ohne professionelle Begleitung oft nicht längerfristig durchgehalten wird.

Anfangserfolge werden zwar erzielt, aber mit der Zeit werden die Erfolge kleiner und somit schwindet die Motivation. Sie kennen das vielleicht! Das wäre schade!

Es ist völlig in Ordnung, notwendig und sinnvoll, dass Sie **nicht schlagartig alle Ihre Gewohnheiten umstellen**, sondern es langsam angehen lassen. Mit kleinen, überschaubaren Schritten und den sich daraus ergebenden Erfolgen erhalten Sie sich die Freude und Motivation. Ihr zunehmend verbessertes Lebensgefühl wird Sie belohnen.

**Fragen Sie sich zum Start:**

**„Was wäre die kleinste sinnvolle Veränderung, die ich in meinem jetzigen Ess- und Bewegungsverhalten vornehmen könnte?“**

Notieren Sie sich diese – nach guter Überlegung – gleich jetzt.

Essen/Nahrung:

Bewegung:

**Wichtig:** Es geht hier hauptsächlich um Änderungen Ihrer Denkweise und weniger um zusätzliche Aktivitäten, wenn wir einmal von der sowieso lebensnotwendigen Bewegung absehen.

Sie werden also für Ihren neuen Lebenszustand nicht sehr viel mehr Zeit investieren. Sie müssen nur, **vor allem zu Beginn**, etwas mehr Denkarbeit leisten, **bis Sie unsere Empfehlungen in eine für Sie passende Struktur eingebettet haben**. Dann läuft alles wie von selbst. Für immer! **Jeder noch so kleine Schritt bedeutet eine Veränderung zum Guten hin, zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Lebenskraft. Kleine Veränderungen können in der Summe viel verbessern.** Wie weit Sie gehen bestimmen ausschliesslich Sie selbst.

# Fettabbau ist nicht gleich Abnehmen/Gewichtsreduktion

Körperfett können Sie NUR abbauen, wenn Sie es im Energiestoffwechsel verbrauchen bzw. umsetzen. Dazu ist unbedingt eine „negative/veränderte Energiebilanz“ („unter/isokalorische Ernährung“) notwendig, d. h. Sie müssen mehr Kalorien verbrauchen, als Sie sich mit der Nahrung und mit Getränken zuführen (stellen Sie das mit einem Ernährungsprotokoll sicher).

Stellen Sie sich bitte folgende Fragen:

1. Warum haben so viele Menschen schon verschiedene Diäten ausprobiert, aber die Problemzonen behalten meistens hartnäckig ihren Speck?
2. Warum zeigt Ihre Waage zwar nach der Diät weniger Gewicht an, aber die Rundungen an Oberschenkel, Po, Bauch und Hüfte bleiben hartnäckig?
3. Oder, Sie treiben Sport, sind trainiert und schlank – warum entstehen dennoch ein paar kleine Fettpolster an den falschen Stellen?
4. Warum gibt es den berühmten Jo-Jo Effekt bei so vielen Menschen (Antwort: schauen Sie unter „biologisches Notfallprogramm“ nach)?

Diese und viele weitere Fragen möchten wir Ihnen gezielt beantworten. Erfahren Sie aus professioneller Hand, was der Unterschied zwischen Gewichts- und Fettabnahme ist.

[Kontaktieren Sie uns jetzt für ein unverbindliches und persönliches Erstgespräch.](#)

## Was ist Fett überhaupt?

Wenn wir uns bewusst werden, was Fett überhaupt ist, dann können wir schon viele verschiedene „Wunder-Diäten“ als „falsche Richtung“ erkennen. Warum?

**Fett = gespeicherte Energie innerhalb des Körpers.**

Wie bringen wir gespeicherte Energie wieder „raus“ aus unserem Körper? Denken Sie, dass sich Energie in Luft auflösen oder irgendwie in Muskeln umwandeln kann? Leider niemals. Es gibt nur einen Weg: Wir müssen diese Energie (das Fett) via Muskeln „verbrennen“, damit diese Energie den Körper verlässt. Und das geht nur durch Bewegung! Ohne Bewegung ist langfristig kein Fettabbau möglich!

*Kurzes Rechenbeispiel:* Wenn jemand behauptet, in 4 Wochen 15kg **Fett verloren zu haben**, dann müsste er in 4 Wochen 112`500 kcal verbrennen können. Diese Kalorienzahl, durch 30 Tage, bedeutet, dass dieser Mensch pro Tag 3`750 kcal zusätzlich verbrennen müsste. Wenn Sie jetzt wissen, dass (je nach Muskelmasse gibt es Unterschiede) 60 Minuten Velofahren ca. 250-350 kcal verbrauchen, müsste dieser Mensch ca. 12.5 Std. pro Tag Velofahren! **Sie sehen, das geht nicht! Es kann kein reiner Fettabbau sein, sondern bedeutet, es wurde Muskelmasse verloren.**

# Was ist mit den Kalorien?

Der grosse Vorteil ist, wenn Sie **eine ganzheitliche und stoffwechselaktive Lebensweise** anstreben, wird Ihr Fettstoffwechsel automatisch richtig funktionieren und Ihr Fettanteil im gesunden Bereich sein. Je nach persönlichem Empfinden und Vorstellungen können Sie mit **genauer Kontrolle der Kalorien (Energieangabe pro Nahrungsmittel) den Erfolg zusätzlich beschleunigen**. Hierfür stehen wir Ihnen gerne in einem persönlichen Coaching zur Verfügung.

Je konsequenter Sie die Basis Massnahmen (siehe nachfolgend) umsetzen, desto unwichtiger werden Kalorien. Ihr Stoffwechsel funktioniert immer normaler und Ihre natürliche Sensibilität für Hunger und Sättigung, für das was Ihnen gut tut, wird stetig verfeinert. Haben Sie Mut zum Vertrauen auf Ihre natürlichen Empfindungen. Professionelle Kontrollen durch eine Körperanalyse sind natürlich nicht verkehrt. Machen Sie sich aber nicht verrückt durch Messwerte, solange Sie sich wohl fühlen.

Ihr Körper wird sich allmählich umformen: mehr Muskeln – weniger Fett. **Dass kann sogar bewirken, dass Sie schlanker werden aber nicht abnehmen oder leichter werden**. Ihr gesundes, straffes, stoffwechselaktives Muskelgewebe ist schwerer als das schlaffe, stoffwechselschädliche Fettgewebe.

## Wichtig:

**Zur Reduktion von Körperfett dürfen Sie nicht hungern oder längere Zeit fasten. Das wäre genau das Falsche. Sehen Sie hierzu weitere Informationen unter „biologisches Notfallprogramm“.**

Wollen oder müssen Sie überschüssiges Körperfett in kurzer Zeit loswerden, so können Sie über eine sog. „Reaktionsphase“ nachdenken. Hierzu geben wir Ihnen beim persönlichen Gespräch gerne weitere Auskünfte.

[Kontaktieren Sie uns für einen unverbindlichen Termin.](#)

# Grundsätzliche Ess- und Verhaltensmassnahmen

Jetzt wird es konkret. Die folgende Tabelle unterteilt Nahrungsmittel und Verhaltensweisen in hinderlich (weniger) und förderlich (mehr) für eine epigenetisch (stoffwechselbegünstigt) vorteilhafte Lebensweise.

Nochmals zur Erinnerung: Unser Zauberwort heisst: **Beharrlichkeit!** Wissen Sie noch warum?

Es kommt also nicht darauf an, zu Beginn einen Riesenaufwand zu betreiben und dann so weiter zu machen wie vorher. Durch eine gesundheitsfördernde Lebensweise verbessern Sie direkt die Art, wie Ihre Erbanlagen abgelesen werden. **Durch Beharrlichkeit stabilisieren Sie diese gesunden Erbablaufprogramme.** Das wirkt sich förderlich auf Ihre Lebenskraft und Ihre Lebensfreude aus.

| weniger                               | mehr                           |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Zucker                                | Gemüse, Pilze                  |
| Weissmehl, Brot, Backwaren, Teigwaren | Obst                           |
| Getreide- und Vollkornprodukte, Müsli | Salat                          |
| Reis, Mais                            | Fisch, Meeresfrüchte           |
| Milchprodukte                         | Fleisch                        |
| Alkohol                               | Grüntee, Wasser, Mineralwasser |
| kalorienreiche Getränke (Cola etc.)   | Fruchtsaft-Wassergemisch (1:8) |
| Salz, Geräuchertes                    | Kräuter und Gewürze, Nüsse     |
| Rauchen                               | Bewegung                       |
| Faulheit                              | Krafttraining                  |

Diese **Massnahmen** sind die Grundlage. Üben Sie diese ein, bis sie zur guten Gewohnheit geworden sind.

## Bewegung

Regelmässige Bewegung so oft wie möglich, im Idealfall täglich mindestens 20-30 Minuten, wenn möglich, 2mal pro Woche intensiveres Krafttraining.

## Essen

- ✓ Essen Sie mehr Gemüse, Obst, Salat, Fleisch (Schweinefleisch reduzieren), Nüsse (bei Nüssen die Kalorien beachten, wenn Sie Fett abbauen möchten)
- ✓ Essen Sie genügend Eiweiss: ca. 1.5g – 2g pro kg fettfreie Körpermasse pro Tag (wird durch eine BIA Messung eruiert – [kontaktieren Sie uns für mehr Informationen](#))
- ✓ Nehmen Sie pro Tag 80 bis maximal 140g Kohlenhydrate zu sich, die immer von Gemüse oder Obst stammen sollen.
- ✓ Reduzieren oder streichen Sie Zucker-, Weissmehl- und Getreideprodukte (auch Vollkorn), Kartoffeln, Reis und Mais zugunsten von Gemüse und Obst. Wenn

Mehlprodukte sein müssen, ist Vollkorn besser als Weissmehl. Grün, Gelb und Rot anstelle von Weiss und Braun! Man muss sich nur einmal bewusst von der fest eingefahrenen Vorstellung lösen, dass Kohlenhydratbomben immer dabei sein müssen. Dazu gehören auch Brot, Backwaren, Kuchen, Teigwaren aller Art, Süssigkeiten und Müsli.

- ✓ In kleineren Mengen Milch- und Molkereiprodukte wie z.B. Käse, Joghurt etc. Quark und Naturjoghurt sind da schon wesentlich besser.
- ✓ Verzichten Sie auf künstliche Aromastoffe, künstlichen Zucker, Farbstoffe und Geschmacksverstärker.erspüren Sie, wie Ihre Lebensmittel „wirklich“ schmecken.
- ✓ Würzen Sie reichlich, aber gehen Sie mit Salz sparsam um.
- ✓ Essen Sie dann, wenn Sie Hunger bekommen, aber möglichst nichts mehr nach 19 Uhr (Abendessen).

Essen Sie auf keinen Fall nachts. **Das würde Ihren gesamten Stoffwechsel mittelfristig auf Fettaufbau umprogrammieren.** Kleine Knabbereien mit Gemüse (Cherrytomaten, Gurken etc.) sind auch nach 19 Uhr noch gut verträglich.

### Trinken

- ✓ Reduzieren oder vermeiden Sie Alkohol (Alkohol stoppt den Fettabbau!)
- ✓ Meiden Sie kalorienreiche Getränke (auch Fruchtsäfte) gegen den Durst. Diese sättigen nicht und verschlechtern Ihre Energiebilanz.
- ✓ Limonaden, Red Bull, Cola & Co. bringen Ihren Stoffwechsel und Ihren Mineralhaushalt mächtig durcheinander. Diätgetränke (Light-Produkte) erhöhen das Diabetes-Risiko!
- ✓ Trinken Sie, bevor Sie richtig Durst haben Sie müssen aber nicht ständig trinken. Dass man jeden Tag mehr als zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen soll, ist ein Märchen. Ihr Flüssigkeitsbedarf richtet sich nach den Umständen. Eine gute Kontrolle ist die Urinfarbe: Sie sollte immer fast wasserklar sein (ausser morgens!)
- ✓ Grüntee, Tee, Kräutertees und Kaffee sind empfehlenswerte Getränke, die zudem auch gesundheitliche positive Wirkungen haben.

**Schon wenn Sie sich nur gelegentlich an diese grundsätzlichen Massnahmen halten, haben Sie einen riesigen Schritt auf die „gute Seite“ gemacht.**

Herzlichen Glückwunsch!

## „Biologisches Notfallprogramm“

Das biologische Notfallprogramm ist ein Überlebensprogramm (Sparprogramm für Krisenzeiten) unseres Stoffwechsels, welches in unseren Erbanlagen fest verankert ist. Für uns heutzutage hat das zur Folge, **dass Hungern zwar zum Gewichtsabbau (durch Muskelverluste) nicht aber zum gewünschten Fettabbau führt**, sondern nur zu einem geringeren Energieverbrauch, welcher letztendlich mit schuld ist am gefürchteten **Jojo-Effekt**.

Deshalb darf es bei Ernährungsvorgaben **keinen Hunger geben!** Mindestens 5 Mahlzeiten am Tag, immer mit Ballaststoffen und wertvollem Eiweiss, kurbeln – zusammen mit Ihrem individuellen Bewegungsprogramm - Ihren Stoffwechsel intensiv an. Ihre Fettdepots öffnen sich und nehmen aktiv am Energiestoffwechsel teil. Sie haben es in der Hand, Ihren Körperfettanteil und einen aktiven Stoffwechsel für immer selbst zu kontrollieren. **Und das bei hochwertiger Nahrung und viel Genuss – ohne Verzicht auf irgendwelche Nahrungsmittel.**

Gelegentliche „Exzesse“ sind kein Problem, sondern nur menschlich! Sie kompensieren diese zeitnah durch etwas mehr Achtsamkeit bei Ihrer Ernährung und, wenn nötig, durch eine Reaktionsphase (weitere Infos hierzu in unseren persönlichen Coachings). Haben Sie erst Ihren Wunsch-Fettwert sowie Ihren Wunschaktivitätsgrad des Stoffwechsels erreicht, ist es ein Leichtes, Ihre Kalorienbilanz ausgeglichen zu gestalten.

Bei einer unterkalorischen Ernährungsweise dürfen die Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien etc.) in der Menge keinesfalls reduziert werden (im Gegenteil, müssen sogar erhöht werden!), da sonst das biologische Notfallprogramm zwangsläufig vom Stoffwechsel gestartet wird und es zu einem sofortigen Muskelabbau kommt.

## Aktive Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Körpers

Aktive Bewegung ist, wie Sauerstoff, Wasser und Nährstoffe, ein unentbehrliches Grundbedürfnis unserer biologischen Natur. Bewegung treibt unseren Stoffwechsel an und hilft ihm dabei, Wasser, Sauerstoff und Nährstoffe in alle 70 Billionen Zellen unseres Körpers zu transportieren. Ohne Bewegung bleiben Abfallstoffe zurück, die uns zunehmend zumüllen und vergiften. Unsere Zellen altern vorzeitig und gehen zugrunde. Störungen und Krankheiten sind die direkte Folge. Und am Ende stellt der Stoffwechsel seinen Betrieb vollkommen ein.

Mangel an Bewegung macht krank! Etwa 80 % der chronischen und Alterserkrankungen entstehen durch persönliches Fehlverhalten in Form von Bewegungsmangel, Ernährungsfehlern, Übergewicht und Genussgiften.

**Leben ist Bewegung. Und Bewegung ist einer Ihrer Schlüssel zur dauerhaften Körperfettkontrolle!**

## Gezielte Fettreduktion an den Problemzonen ist möglich durch die wIRA®-Therapie

Während einer professionellen Körperfettreduktions-Kur müssen Sie weniger Energie (Kalorien) aufnehmen, als Sie verbrauchen. Dann bauen Sie Ihr eigenes Fett ab. **Aus welchen Ihrer Depots (Bauch, Bein, Po, Brust, Rücken, Hüfte etc.) Ihr Stoffwechsel das Fett entnimmt, können Sie nicht steuern. Das hängt von Ihren Erbanlagen ab.** Es nützt auch fast nichts, die Muskeln unter den Fettdepots zu betätigen. Das Fett kann an einer ganz anderen Stelle abgebaut werden – nämlich da, **wo es Ihr Stoffwechsel am leichtesten mobilisieren kann.** Das sind in der Regel nicht die „Problemzonen“, denn sonst gäbe es diese nicht.

Jetzt kommt die geniale wIRA®- Behandlung ins Spiel: Sie regt die Stoffwechselaktivität in den behandelten Partien so stark an, dass es Ihrem Körper besonders leicht fällt, genau dort Energie – sprich: Fett – zu mobilisieren. Unsere medizinischen Hochleistungs-wIRA-Strahler geben, neben sichtbarem Licht, eine spezielle Infrarotstrahlung (Infrarot-A) ab. Das ist genau der Strahlungsbereich des Sonnenlichts, welcher den Aufenthalt in der Sonne angenehm macht, auch wenn es z. B. kühl ist. Das angenehme Gefühl kommt durch die Filterung des Sonnenlichts durch den Wasserdampf in der Atmosphäre. Wo der Wasserdampf fehlt (z. B. in der Wüste), wird das Sonnenlicht als unangenehm stechend empfunden.

Bei unseren Strahlern wird das Infrarotlicht ebenfalls durch einen patentierten Wasserfilter gefiltert.

**wIRA® = wassergefiltertes Infrarot-A (ohne UV-Anteil)**



**Ihre Problemzonen werden intensiv und hoch wirksam angeregt!**

**Das hochwirksame, wassergefilterte Infrarotlicht dringt bis zu 7 cm tief in Ihr Fettgewebe ein und steigert dort Ihre Stoffwechselaktivität um bis zu 30%.** Die Strahler werden aufgrund der heilsamen Wirkung ihres Lichts seit vielen Jahren erfolgreich z. B. in Hautkliniken, bei Sportmedizinern, Rheumatologen, Physiotherapeuten aber auch in professionellen Beautykliniken eingesetzt.

**In wissenschaftlichen Studien wurde eindrucksvoll bewiesen, dass an den behandelten Stellen sehr viel mehr Fett abgebaut wird als an den unbehandelten. Die unbehandelten nehmen natürlich auch ab.**

Durch die Kombination aus 1. unterkalorischer Ernährung mit 2. intensiver Bewegung und 3. der tiefenwirksamen wIRA®-Behandlung **können grosse Fettmengen sehr gezielt in kurzer Zeit abgebaut werden.**

Gerne geben wir Ihnen beim persönlichen Gespräch weitere Auskünfte.



**Fett abbauen mit der heilsamen Kraft des Sonnenlichts (Infrarot-A)**

*Bitte denken Sie daran:*

**Biologische Gesetze können nicht umgangen werden – man muss richtig mit ihnen umgehen.**

Dem Menschen wohnt ein tiefgehender Hang zur Bequemlichkeit inne. Der lässt einen immer wieder hoffen, es gäbe ein Wundermittel, bei dem man ohne etwas dafür zu tun, praktisch im Schlaf, gesund, fit und schlank werden könnte. Davon leben ganze Industrien. Fallen Sie nicht darauf hinein.

**Sie wissen es besser!**

Wenn Sie das anwenden, was Sie erfahren haben,  
werden Sie erfolgreich sein!

**„Stoffwechsel“:**

**Wissensdurst wird durch Informationsaufnahme allenfalls gemildert;  
definitiv gestillt wird er nur durch Informationsverdauung, -verwertung und –ausscheidung.“**

Gerne beraten und begleiten wir Sie persönlich zu Ihrer Wunschfigur! [Kontaktieren Sie uns.](#)

# Hormone / Schönheit (Idealvorstellungen)

Die Freisetzung der Hormone ist individuell für jedes Hormon geregelt. Häufig werden Hormone in der Zelle gespeichert und nach Stimulation durch einen Freisetzungstimulus freigesetzt.

D.h. Hormone, ausgenommen das [Insulin](#), werden unter anderem **durch unsere Gemüts- und Denkprozesse ausgelöst**. Nur schon deshalb können wir eine professionelle Fettreduktion nicht nur allein durch unseren Willen erfolgreich beenden. Es müssen biochemische Prozesse (biologische Abläufe im Körper) berücksichtigt werden. Daher kann unser [Seelenzustand](#) von grosser Bedeutung sein oder gar eine Fettreduktion bzw. [Stoffwechselaktivierung](#) verunmöglichen (z.B. bei dauerhaftem Stress!).

Hormone arbeiten tief in unserem Innern und spielen, mit Hilfe biochemischer Veränderungen in unserem Gehirn, **tatsächlich bei allem, was wir tun, eine Rolle!** Wenn die Hormone nicht richtig funktionieren, blockieren Sie langfristig unseren (Fett-) Stoffwechsel und haben somit Einfluss auf unsere gesamte Gesundheit.

## Die Frage nach der „Schönheit“

**Schönheit ist keine Frage von Diät- oder Fitnessprogrammen.** Schönheit ist auch keine Frage, welche durch äussere Umstände oder Gefühle beeinflusst werden darf. Ansonsten wären wir nämlich von dessen abhängig und wir würden manchmal schön sein, dann aber auch wieder nicht. **Auch würde dieser Drang nach Idealbildern (welche uns oft durch die Werbung/Medien dargereicht werden) durch endlose Leistung in totaler Frustration enden.** Dieses endlose Leisten, kennen (leider) viele Menschen aus zahllos erfolglosen Diäten oder einem negativen Selbstbild (Selbstwert). Sie wissen, dass das nicht sein darf/kann.

Unsere Gesellschaft probiert dem Menschen klar zu machen, dass Schönheit eine Frage von Fitness, Figur, Diäten oder sonst was sei. **Bitte lassen Sie sich nicht auf dieses Spiel ein.** Sie werden schlussendlich demotiviert und enttäuscht sein. Lassen Sie das nicht zu! [Lesen Sie hier weiter.](#)

**Ganz wichtig scheint uns das für die Kinder/Teenager von heute! Sie sollten Wissen, dass [Schönheit](#) von innen kommt. Und innere Schönheit kommt durch eine [gesunde Seele](#).**

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung. [Kontaktieren Sie uns.](#)

# Abschluss

**Sie entscheiden nun selbst, wie weit Sie unseren „Tipps und Tricks“ folgen möchten**, von leichten Modifikationen Ihrer bisherigen Essgewohnheiten bis hin zum absoluten Befolgen unserer Empfehlungen. Unsere Ratschläge sind geprüft und erprobt. Dennoch können wir Ihnen keine Erfolgsgarantie geben. Auch sollten Sie vor grösseren Veränderungen Ihrer Lebensführung möglicherweise ärztlichen Rat einholen.

Alle Ratschläge gelten nur für gesunde Erwachsene. Sie sind teilweise nicht geeignet für Kinder und Jugendliche. Ebenso sollten Schwangere und stillende Mütter vor der Anwendung ihren Arzt konsultieren.

**Diese Gratisbroschüre enthält einen kleinen Auszug aus der Vielzahl an Stoffwechsel-, Hormon- und Trainingswissen, welche wir unseren Kunden/innen in unseren Kuren/Behandlungen/Seminaren mitgeben. Nach unseren Kuren/Behandlungen/Seminaren haben Sie ein umfangreiches biologisches (Stoffwechsel-) Wissen, was Ihnen (und/oder auch Ihren Kindern) ein Leben lang dient. Sie können dann nicht mehr durch die zahlreichen Aussagen und Versprechen in x-beliebigen Zeitschriften und Internetseiten irregeführt werden. Es kann für Sie sinnvoll und hilfreich sein, zumindest eine Zeit lang einen erfahrenen Coach zur Seite zu haben. Hierfür empfehlen wir uns.**

*Unsere Dienstleistungen im kurzen Überblick:*

1. Persönliches Coaching mit Stoffwechselaktivierung inkl. biologische und natürliche Fettreduktion an den Problemzonen (durch die wIRA®-Therapie).
2. Seminare/Kurse über Stoffwechsel, Stoffwechselaktivierung sowie biologische und natürliche Fettreduktion
3. Persönliches Coaching mit Abstimmung der individuellen Bewegungseinheiten inkl. biologische und natürliche Fettreduktion an den Problemzonen (durch die wIRA®-Therapie).
4. Stoffwechselaktivitäts-Messungen (BIA-Messung) und generelle Ernährungs- und Trainingsberatungen für Private und Sportler/innen

Unsere aktuellen Adress- und Standortdaten finden Sie unter [www.biologischesabnehmen.ch/standorte.html](http://www.biologischesabnehmen.ch/standorte.html) oder benutzen Sie unser Kontaktformular für Anfragen durch das Internet unter [www.biologischesabnehmen.ch/kontaktformular.html](http://www.biologischesabnehmen.ch/kontaktformular.html). Bei weiteren Fragen rund um unsere Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung zögern Sie nicht uns zu kontaktieren. **Das erste persönliche Gespräch bieten wir Ihnen kostenlos an.**

Wir freuen uns auf Sie. **Sign. alle Partner von biologischesabnehmen.ch**

[www.biologischesabnehmen.ch](http://www.biologischesabnehmen.ch) | [www.projekt-uebergewicht.ch](http://www.projekt-uebergewicht.ch)