

metabolic balance



Das Stoffwechselprogramm
zur Förderung Ihrer Gesundheit,
Lösung Ihrer Gewichtsprobleme
und zur Steigerung Ihrer Vitalität

Unterstützung der Gesundheit durch Ernährungsumstellung für und bei

- gezieltes Ernährungsbewusstsein
- schonende und langfristige Gewichtsregulierung
- Unterstützung eines ausgeglichenen Zucker- und Fettstoffwechsels
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Verdauungsstörungen, Blähungen
- Allergien, Heuschnupfen, Pollenallergie
- Überempfindlichkeit von Lebensmitteln
- Hautbeschwerden
- Migräne
- Wechseljahrsbeschwerden
- Schlafstörungen
- eine Steigerung von Vitalität und Wohlbefinden

Claudia Krieg-Niedermayr
Ernährungsberaterin Metabolic Balance
Moosstrasse 10
8952 Schlieren

Telefon: 079 372 24 29

Email: claudia.krieg@bluemail.ch

Sie möchten nicht nur Ihr Gewicht regulieren, sondern langfristig auch etwas für Ihre Gesundheit tun? Mit Metabolic Balance, dem gesunden Stoffwechselprogramm, erfahren Sie, wie Sie mit geeigneten Lebensmitteln Ihre Gesundheit, Ihr Körpergewicht und Ihr Wohlbefinden optimal verbessern können.

Anhand Ihrer persönlichen Blutwerte und Ihrer persönlichen Angaben erstellen wir Ihren individuellen Ernährungsplan. Durch die Ernährungsumstellung führen Sie Ihrem Körper alle notwendigen Nährstoffe zu, die den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel positiv beeinflussen.



In fünf Schritten zum Erfolg

1. Informations- und Beratungsgespräch in dem Sie das Gesundheits- und Gewichtsregulationsprogramm in vier Phasen kennen lernen. Bei diesem Gespräch werden Ihre persönlichen Körper- und Gesundheitsdaten, sowie Ihre Ernährungspräferenzen und Ziele erfasst. Mit dem kinesiologischen Muskeltest können auf Wunsch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ermittelt werden.
2. Im Labor Medica finden die Blutentnahme und die Auswertung der Blutwerte statt. (Kosten Fr. 135.--, direkt bei Medica zu bezahlen)
3. Anhand Ihrer Blutwerte und Ihrer persönlichen Daten und Angaben wird Ihr individueller Ernährungsplan erstellt.
4. Besprechen Ihres individuellen Ernährungsplans und Klären von weiteren Fragen.
5. Weiteres persönliches Treffen nach den ersten beiden Phasen (1. Umstellungsphase und 2. strenge Phase). Besprechen und Abgeben vom letzten Teil Ihres individuellen Ernährungsplans (3. gelockerte Phase und 4. Erhaltungsphase).

Kosten: Fr. 500.- pauschal

Darin enthalten sind drei persönliche Treffen inklusive individueller Ernährungsplan, sowie weitere Beratungen per Telefon oder Email.

Ab Herbst 2010 einmal pro Monat offener Gruppenabend möglich.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Persönliche Beratungsgespräche
Fr. 120.-/ 60 Minuten

Kinesiologie*
Fr. 120.-/ 60 Minuten

Med. Massage/Schröpfen*
Fr. 110.-/ 60 Minuten

Fussreflexzonen­therapie*
Fr. 110.-/ 60 Minuten

*anerkannt EMR, ASCA, EGK, Visana über die Zusatzversicherung für Komplementärmedizin

