

5 Schritte zu eindrucksvoller Körpermodellierung und Vitalität, im Takt der Inneren Uhr

Dieser Experten-Ratgeber zeigt Ihnen einen exklusiven, einfachen Weg, wie Sie Ihre „Problemzonen“ losbekommen, während Sie tiefgreifende Attraktivität und Gesundheitsentfaltung erleben.



1. Ihre Gesundheit und Figur - nicht nur eine Frage der Genetik

Wir wissen, dass jeder von uns eine ganz individuelle genetische Prägung hat.

Das heißt auch, dass in unseren Genen Neigungen „vorgegeben“ sind:

- Neigung zu Übergewicht oder zum Schlankbleiben
- Neigung zu „mehr“ Bauch, Gesäß, Hüfte im Verhältnis zu Anderen
- Neigung zu Magen-Darm Empfindlichkeiten oder allergischen Reaktionen

Jedoch heißt diese genetische Info kategorisch nicht, dass wir Störungen bekommen müssen, nur weil Familienmitglieder oder Vorfahren darunter gelitten hatten. Diese Neigungen sind nur „Möglichkeiten“.



Sogar Studien mit eineiigen Zwillingen haben gezeigt, dass trotz der gleichen genetischen Infos, die Zwillinge sich gesundheitlich und von der Figur her komplett unterschiedlich entwickeln können, soweit sie einen unterschiedlichen Lebensstil haben und sich unterschiedlich ernähren.

Die Aussage „es liegt in der Familie“ trifft also nicht zu. Gene können zum Ausdruck kommen oder nicht. Das haben Sie tatsächlich mehr in der Hand, als Sie es denken.

Machen Sie sich bewusst:

- Dass Sie Ihre Gesundheit und Figur viel mehr beeinflussen können, als Ihre Gene es tun!
- Dass Sie zwar Prägungen haben, Sie ihnen aber garantiert nicht ausgeliefert sind!



2. Ihren Körper versorgen, nicht bestrafen!

In meiner chronobiologischen Ernährungspraxis höre ich häufig, auf was man alles „verzichtet“ hat, um abzunehmen, zur Entgiftung, um die Blutwerte zu regulieren oder um allergische Reaktionen vorzubeugen:

- Verzicht auf fettreiche Lebensmittel wie Butter, Käse und Nüsse
- Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte
- Verzicht auf Gluten oder ganz auf Getreide
- Verzicht auf Laktose
- Oder nur noch Proteine, nur noch Gemüse, nur noch Rohes

Wohlgemerkt die Liste des „freiwilligen“ Verzichts und der Einschnitte wird Jahr für Jahr länger.

Natürlich gibt es häufig ein „zu viel“. Und selbstverständlich gibt es echte allergische Reaktionen, die unbedingt zu berücksichtigen sind.



Jedoch ist es erstaunlich wie stark der Fokus auf Verzicht liegt, anstatt darauf, was der Körper alles an Nährstoffen braucht, um zu verstoffwechseln, zu regenerieren, zu reparieren oder aufzubauen.

Eine Studie von Dr. J. D. Wallach hat ergeben, dass wir täglich rund 60 Mineralstoffe, Spuren- und Ultraspurenelemente benötigen. Hinzu kommen die Vitamine. Das ist eine ganze Menge gesunder Lebensmittel, die Sie dafür täglich essen sollten!

Denken Sie daran:

- Ihre Ernährung ist keine Religion. Alle Lebensmittel sind erlaubt.
- Ihr Körper arbeitet immer für Sie und nicht gegen Sie. Streben Sie durch Ihre Ernährung die bestmögliche Versorgung an.
- Die Lebensmittelqualität, die Lebensmittelvielfalt und sogar der Zeitpunkt des Verzehrs entscheiden darüber, wie jung, glücklich, schlank und vital Sie sind!



3. Ihr Körper lügt nicht. Echte Prioritäten erkennen.

Egal ob es um Ihre Figur oder Vitalität geht, Ihr Körper lügt nicht, wenn er „Unwohlsein“ signalisiert.

Wenn Sie die Ursachen besser verstehen, dann können Sie Körpersignale richtig deuten und Ihre Versorgung einfach und genau an der richtigen Stelle anpacken.

Haben Sie schon beim „Arzt“ gehört: „Bei Ihnen ist alles in Ordnung“, obwohl Sie sich überhaupt nicht so fühlten?

Um die aktuellen Prioritäten Ihres Körpers zu verstehen, ist eine übliche Blutanalyse offensichtlich nicht ausreichend. Auch die ganze Fülle an Vitalstoffen sollte als Basis für einen gesunden Stoffwechsel berücksichtigt werden.

Die komplexe Versorgung Ihrer Zellen beispielweise mit Mineralstoffen, aber auch die Zellbelastung mit Schadstoffen würden Ihnen die Zusammenhänge aufdecken:

- Warum Sie immer weiter zunehmen, obwohl Sie insgesamt wenig essen
- Warum Sie unter Müdigkeit und schlechter Laune leiden, häufig erkältet sind, Haut-, Darmprobleme oder andere Herausforderungen haben.



Hätten Sie gewusst, dass Sie:

- Mineralstoffe und Vitamine besser speichern, wenn Sie im Einklang mit der inneren Uhr essen?
- Ihre Mängel häufig mit Umweltbelastungen in Verbindung stehen, die sich auf natürlicher Weise beseitigen lassen?
- Ihre Zellversorgung und die Schwermetallbelastung in Echtzeit und ohne Blutentnahme messen lassen können?

4. Beste Lebensmittelqualität wählen für beste Wirkung



Je naturbelassener die Lebensmittel, desto besser kann der Körper die Nährstoffbestandteile abspalten und verwerten. Ohne Beschwerden, ohne unnötige Fettpolster, ohne Einbußen an Energie und Wohlbefinden.

Daher die wärmste Empfehlung:

- Möglichst zertifizierte Bio-Lebensmittel essen, frei von künstlichen Schutzmitteln und Zusätzen
- Für schonende Lebensmittelzubereitung sorgen
- Industriell verarbeitete Lebensmittel meiden

Über die Qualität der Lebensmittel sind die Meinungen geteilt. Klar ist jedoch, je mehr Nährstoffe drinnen enthalten sind, desto besser.

Die Qualität der Pflanzen, die im Boden wachsen ist selbstverständlich von der Bodenqualität abhängig. Je natürlicher der Anbau, ohne dass chemische Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, desto höher ist der Mineralstoffgehalt der Lebensmittel.

Erst wenn die Pflanzen ausreichend Mineralstoffe aufnehmen, können die Früchte und das Gemüse ausreichend Vitamine bilden. Genauso bei den Menschen: Erst wenn ausreichend Mineralstoffe zugeführt werden, können Vitamine verwertet werden. Sie arbeiten synergetisch.



5. Ihre innere Uhr für eindrucksvolle Gesundheit und Körpermodellierung

Jeden Tag gibt es hormonelle und enzymatische Aktivitäten, die bestimmte Stoffwechselvorgänge morgens, mittags, nachmittags und abends veranlassen. Dieser Tages-Nacht-Körperrhythmus läuft bei allen Menschen automatisch ab.

Chronobiologie der Ernährung heißt die Wissenschaft, die die Auswirkungen der Ernährung im Zusammenspiel mit unseren physiologischen Körperrhythmen untersucht.

Denn ein Lebensmittel kann andere Effekte hervorrufen, je nach Zeitpunkt des Verzehrs.

Das Ziel dabei ist es, eine optimale Verwertung der Nährstoffe und gleichzeitig ein Maximum an gesundheitsfördernden Effekten auf den Körper zu erreichen.

Ganz unabhängig von Ihrem Alter können Sie sich diese Effekte zunutze machen, denn unser Leben ist Rhythmus!



Ihre Vorteile beim Essen im Takt der inneren Uhr:

- Sie dürfen alle Lebensmittel essen – nur die Qualität und der Zeitpunkt sind entscheidend
- Effektive Nährstoffversorgung für Jung und Alt
- Zügige, nachhaltige Gesundheitsstärkung und Körpermodellierung
- Ausgezeichnete Regeneration und unübersehbares Anti-Aging
- Bessere Stressresistenz, Vitalität und Gelassenheit
- Mehr Genuss und Lebensfreude
- Natürlichste Prävention gegen Unverträglichkeiten und Krankheiten



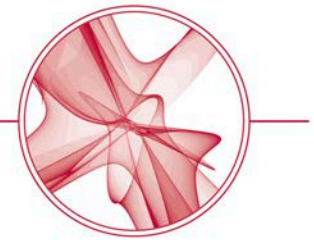
Erleben Sie ab jetzt „unverschämt“ gute Figur und Vitalität!

Möchten Sie individuell erfahren, wie Sie von den exklusiven chronobiologischen Prinzipien profitieren und „unverschämt“ gute Figur und Vitalität genießen?

Dann machen Sie jetzt ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Ihrer Expertin aus!

Anamaria Hager

Chronobiologisches
Ernährungstraining (CbE)



Kontakt:

Anamaria Hager
Chronobiologisches Ernährungstraining (CbE)

Nadlerstraße 10
70173 Stuttgart

Tel.: 0711. 217 295 830
mail@anamariahager.de
www.anamariahager.de