



5 Schritte

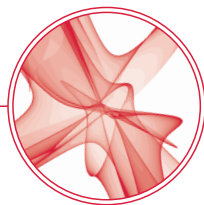
zu eindrucksvoller Vitalität
und Körpermodellierung,
im Takt der Inneren Uhr



Dieser Experten-Ratgeber zeigt Dir
einen exklusiven, einfachen Weg, wie
Du tiefgreifende Gesundheitsentfaltung,
echte Power und Attraktivität erlebst,
während eventuelle „Problemzonen“
ganz von alleine verschwinden.

Anamaria Hager

Chronobiologisches
Ernährungstraining (CbE)



1

Deine 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 Magen-Darm Störungen, Migräne usw.
- Neigung zu Übergewicht, „Problemzonen“ oder zum Schlankbleiben
- Neigung zu 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 hast Du tatsächlich mehr in der Hand, als Du denkst.

Mache Dir bewusst:

- Dass Du Deine Gesundheit und Figur viel mehr beeinflussen kannst, als Deine Gene es tun!
- Dass Du zwar Prägungen hast, Du diesen aber garantiert nicht ausgeliefert bist!



Deinen Körper versorgen, nicht bestrafen!

2.

In meiner chronobiologischen Ernährungspraxis höre ich häufig, auf was man alles „verzichtet“ hat, um die Blutwerte zu regulieren, für mehr Vitalität und Fitness, um abzunehmen, zur Entgiftung oder um Unverträglichkeiten zu vermeiden:

- 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

Wohlgermerkt 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 Du dafür täglich essen solltest!

Denke daran:

- Deine Ernährung ist keine Religion. Alle Lebensmittel sind erlaubt.
- Dein Körper arbeitet immer für Dich und nicht gegen Dich. Strebe durch Deine Ernährung die bestmögliche Versorgung an.
- Die Lebensmittelqualität, die Lebensmittelvielfalt und sogar der Zeitpunkt des Verzehrs entscheiden darüber, wie jung, glücklich, schlank und vital Du bist!





Egal ob es um Deine Fitness, Gesundheit oder Figur geht, Dein Körper lügt nicht, wenn er „Unwohlsein“ signalisiert.

Wenn Du die Ursachen besser verstehst, dann kannst Du Körpersignale richtig deuten und Deine Versorgung einfach und genau an der richtigen Stelle anpacken. Hast Du schon beim „Arzt“ gehört: „Bei Ihnen ist alles in Ordnung“, obwohl Du Dich überhaupt nicht so fühltest?

Um die aktuellen Prioritäten Deines 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 Deiner Zellen mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, sowie die Schadstoffbelastung, würden Dir die Zusammenhänge aufdecken:

- Warum Du unter Müdigkeit oder schlechter Laune leidest, häufig erkältet bist, Haut-, Darmprobleme oder andere Herausforderungen hast.
- Warum Du immer weiter zunimmst, obwohl Du insgesamt wenig isst.

Hättest Du gewusst, dass Du:

- Mineralstoffe und Vitamine besser speicherst, wenn Du im Einklang mit der inneren Uhr isst?
- Dein Mangel häufig mit Umweltbelastungen in Verbindung stehen, die sich auf natürliche Weise beseitigen lassen?
- Die Besonderheiten Deiner Gesundheit wie Stoffwechsel, Gewichtsmanagement, Nähr-/Vitalstoffbedarf, Entgiftungsleistung usw. von überall her, einfach messen lassen kannst?



3.

**Dein Körper lügt nicht.
Echte Prioritäten
erkennen.**



4.

Beste Lebensmittel- qualität wählen für beste Wirkung

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.

Je naturbelassener die Lebensmittel, desto besser kann der Körper die Nährstoffbestandteile aufspalten 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 Spritzmitteln und Zusätzen
- Für schonende Lebensmittelzubereitung sorgen
- Industriell verarbeitete Lebensmittel meiden



Deine innere Uhr für eindrucksvolle Gesundheit und Körpermodellierung

Jeden Tag gibt es hormonelle und enzymatische Aktivitäten, die bestimmte Verstoffwechslung morgens, mittags, abends und nachts 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. Das Spannende daran: ein Lebensmittel kann ganz unterschiedliche Effekte hervorrufen, je nach Zeitpunkt des Verzehrs. Das Ziel des Chronobiologischen Ernährungstrainings ist es, eine optimale Verwertung der Nährstoffe und gleichzeitig ein Maximum an positiven Effekten auf Körper und Geist, auf Gesundheit und Attraktivität zu erreichen. Ganz unabhängig von Deinem Alter kannst Du Dir faszinierende Effekte zunutze machen, völlig natürlich, aus Deinem Körperrhythmus heraus!

Deine Vorteile beim Essen im Takt der inneren Uhr:

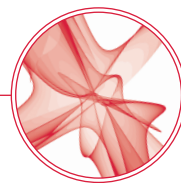
- Du darfst alles essen – nur die Qualität und vor allem der Zeitpunkt sind entscheidend
- Sattessen ohne Kalorien und ohne „Bestrafen“
- Effektivste Nährstoffversorgung, Regeneration und Anti-Aging für Jung und Alt
- Dauerhafte Gesundheitsstärkung und Körpermodellierung, genau an den Problemzonen
- Du lernst FREI zu sein von unerwünschten Neigungen und genetischen Prägungen
- Bessere Stressresistenz, gesunder Schlaf, mehr Wohlbefinden und Gelassenheit
- Mehr Genuss und Lebensfreude
- Natürlichste Prävention gegen Unverträglichkeiten und Krankheiten





Anamaria Hager

Chronobiologisches
Ernährungstraining (CbE)



„Das Natürlichste, Gesundeste und Effektivste miteinander zu verbinden – das ist stets mein Ziel, um im Sinne unserer natürlichen Rhythmen meinen Kunden die gewünschten Effekte zu ermöglichen: von Gesundheit über Spitzenleistung, bis hin zu Genuss und eindrucksvoller Attraktivität.“

Du hast die Freiheit ...

Dich genau so zu fühlen und auszusehen,
wie Du es Dir wirklich wünschst.



**Erlebe ab jetzt Top-Vitalität
und eine „unverschämt“
gute Figur!**

Möchtest Du individuell erfahren, wie Du auch von den exklusiven chronobiologischen Prinzipien profitieren kannst? Dann mache jetzt ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Deiner CbE-Expertin aus!

Kontakt:

Anamaria Hager
Chronobiologisches
Ernährungstraining (CbE)
Nadlerstraße 10
70173 Stuttgart

Tel.: 0711. 121 741 25
mail@anamariahager.de
www.anamariahager.de