



## Holi-Diät nach Dr. Kistenmacher

### Ursachen des Übergewichts?

- Vom Falschen zu viel und zur falschen Zeit
- Suchtartiges Verhalten
- Essen als Ersatz für Liebe und zur Belohnung
- Langeweile
- Stress
- Zu wenig Bewegung

### Sie essen nichts, nehmen trotzdem zu und wissen nicht warum?

- 1. Vermutlich sind Sie in Ihrem Stoffwechsel blockiert. "Ihr Schornstein ist verreckt". Es geht zwar Energie in den Körper hinein, aber sie "verpufft" - wird in Fett umgewandelt und Sie fühlen sich trotzdem schlapp und müde. Blockaden im Stoffwechsel können Ursachen für die Entwicklung von chronischen Erkrankungen darstellen. Lassen Sie uns etwas dagegen tun!
- 2. Sie haben so viel Stress, dass Ihr Stresshormon Cortisol dauerhaft erhöht ist und Sie nicht abnehmen lässt. Ihr Stresspegel und entsprechend Regulationsverhalten lässt sich mit einer Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) in Zahlen fassen und stellt einen wichtigen Parameter für Ihre Gesundheit dar (Anti-Aging-Marker).



### Was ist wichtig für eine dauerhafte stabile Gewichtsabnahme?

In erster Linie Ihr Wunsch und Ihre Disziplin. Ansonsten Kalorien reduzieren, das Richtige zur richtigen Zeit essen, Abnehmblockaden durch Stoffwechselaktivierung und besserer Energieausschöpfung.

Wenn Sie sich genau an unsere Anweisungen halten, haben Sie eine hohe Erfolgschance (80%) dauerhaft und gesund abzunehmen und Ihr Zielgewicht zu erreichen.



### **Begleiteffekte?**

Entschlackung, Schmerzreduktion, Verbesserung der Stimmung, Freisetzung von Glückshormonen, schönere Körpersilhouette, feinere Muskeldefinition, kein Heißhunger, Blutdrucksenkung, höhere Leistungsfähigkeit. Einsparen von Medikamenten, u.v.m.

### **Kosten?**

- Für wöchentliche Beratung und BIA-Messung: 25,- Euro pro Woche (mind. 4 Wochen - im Verlauf ggf. 1x/Monat)
- Optional:
  - Diätprodukte
  - HRV-Messung
  - Urin-Test auf Stoffwechsel-Störung
  - Nordic Walking - Kurs
  - Gruppe
  - Stoffwechselaktivierungskuren

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!