

In drei Schritten zu Ihrem Wunschgewicht

Abnehmen - das bedeutet für viele: hungern, verzichten, Kalorien zählen, eintönige Speisepläne, Stress, ... und Frust, wenn der mühsam erkämpfte Gewichtsverlust schon bald wieder auf der Waage sitzt. Dabei kann es so einfach sein ...

Für das Loswerden unerwünschter Kilos gilt: Nehmen Sie's persönlich! Denn es gibt keine (Diät-) Lösung von der Stange. Eine gesunde Ernährung, die überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringt, muss zu Ihrem Stoffwechsel und Ihren Genen passen wie ein Maßanzug oder das neue Sommerkleid, das sich wie eine zweite Haut um Ihre ersehnte Traumfigur schmiegt.

Jeder Mensch ist einzigartig: Nahrungsmittel, die der eine gut verwertet, lassen beim anderen den Hüftspeck wachsen. Wer wahllos Diäten testet und neu in Mode gekommene Ernährungstrends in seinen Speiseplan übernimmt, wird oft von unerwünschten Ergebnissen überrascht: von Unwohlsein und Müdigkeit über den Jo-Jo-Effekt bis hin zu – null Wirkung. Dr. Michael Buthke kennt diese Ernährungsexperimente gut. Er hat in seiner ganzheitlich ausgerichteten Praxis in Flensburg über 1.000 Patienten begleitet, die vorher schon vieles ausprobiert haben. Mit dem „gesund & aktiv“-Stoffwechselprogramm hat er ihnen allesamt zu einem neuen Körper- und Lebensgefühl verholfen. „Schlank und selbstsicher in Bikini oder Badehose am Strand flanieren, steht für viele im Vordergrund. Doch dahinter wollen wir uns doch alle einfach gesund, voller Energie und wohl in unserer Haut fühlen“, weiß Dr. Buthke aus Erfahrung. „Und auf der anderen Seite: 43 % aller Erkrankungen entstehen durch falsche Ernährung – daher ist oft unabdingbar, diese als Teil der Therapie an den eigenen Stoffwechsel und die individuellen genetischen Voraussetzungen anzupassen.“

So klappt es mit dem Wunschgewicht: Der Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht beginnt für Dr. Buthke immer mit der genauen Analyse von Stoffwechsel, genetischer Disposition und vielem mehr. Darauf aufbauend stellt er einen maßgeschneiderten Ernährungsplan zusammen, der sowohl das Zuviel an Körpergewicht dauerhaft reduziert als auch die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden fördert. Die ausführliche Beratung und ein Kochbuch erleichtern die sofortige Integration in den Alltag. Dabei ist jeder einzelne Ernährungsplan so aufgebaut, dass er schmeckt, für Abwechslung sorgt, satt macht und einfach anzuwenden ist.

In der 2-tägigen Vorbereitungsphase (Schritt 1) entschlackt der Körper und bereitet sich auf die folgenden acht Wochen (Schritt 2: Hauptphase) vor, in denen der Stoffwechsel mit Hilfe der neuen Ernährung richtig auf Touren kommt und beginnt, überflüssiges Körperfett zu verbrennen. Schon nach wenigen Tagen merken Sie, dass sich Ihr Körper besser anfühlt, wie Vitalität und Leistungsfähigkeit steigen, und so manche Symptome und Wehwechen verschwinden. In der Erhaltungsphase (Schritt 3) wird der Ernährungsplan schließlich erweitert und als neue, gesunde Lebensweise verankert.

Allein durch diese individuelle Stoffwechselkost verbessern sich aus der Norm geratene Blutwerte häufig um über 50 %. Erkrankungen und Beschwerden wie Diabetes, Rheuma, Burnout, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Immunschwäche, Nahrungsmittel-Intoleranzen, chronische Müdigkeit oder Migräne können schneller ausgeheilt bzw. deren Risiko im Sinne einer aktiven Gesundheitsvorsorge drastisch gesenkt werden. Unreine Haut und Cellulite verschwinden, die Kleidung sitzt lockerer, Sie sprühen vor Energie und fühlen sich einfach jünger. Mit dem „gesund & aktiv“-Programm unterstützen Sie Ihre Gesundheit, strahlendes Aussehen und damit auch Ihre Lebensfreude. Und zwar Ihr Leben lang.



Foto: Peter Röhl / pixelio.de

Praxis Dr. Michael Buthke
Waldstraße 13-15
24939 Flensburg
E-Mail: info@akumotion.com
Telefon: 0461 / 84 04 30 11
www.akumotion.com

Vortrag

„In drei Schritten zu Ihrem Wunschgewicht“

von Dr. med. Michael Buthke

Dienstag, 12. April 2011

Beginn 20 Uhr
Waldstraße 13-15
24939 Flensburg
Eintritt: € 5,-
Gleich anmelden:

Telefon: 0461 84 04 30 11
E-Mail: info@akumotion.com
www.akumotion.com

Erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag:

- wie Sie gesund und ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen und danach dauerhaft schlank bleiben
- mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihre unerwünschten Pfunde auf natürliche Weise zum Schmelzen bringen
- wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Körper gründlich reinigen und so zu einem strahlenderen Aussehen gelangen
- welche Lebensmittel sogar Medikamente ersetzen können
- warum Fett nicht fett macht

Eine Anzeigen-
Sonderveröffentlichung
der Praxis
Dr. Michael Buthke