

Bad Aibling: Abnehmen ohne zu hungern



Bad Aibling – Jeden Tag eine neue „Wunderdiät“, immer wieder neue Empfehlungen, die am Ende dann doch nichts bringen. Essensfrust deswegen? Das muss nicht sein. Der Kolbermoorer Gesundheitsberater Uwe Lamaack (Foto) zeigt am kommenden Freitag, 15. März, ab 19.30 Uhr in der Praxis „Lebensträume“ (Bad Aibling, Meggendorfer Str. 7) auf, wie man sich genau nach der eigenen DNA optimal ernähren kann, ohne zu hungern und dadurch dauerhaft vital, aktiv und schlank bleibt ohne JoJo-Effekt.

Tatsächlich kann dieser Vortrag Ihr Gewicht nachhaltig verändern. Neben vielen Tipps rund um körperliche und geistige Gesundheitspflege steht hier das Essen nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft im Fokus. Viele Forscher haben inzwischen erkannt, dass nicht die Kalorien unser Gewicht bestimmen, sondern die individuelle Zusammensetzung der Nahrung auf Basis der eigenen DNA. Deshalb empfehlen sie eine personalisierte Ernährung.

Denn was für den Einen gut und richtig ist, kann dem Anderen sogar schaden: Wissenschaftler fanden heraus, dass die Körper verschiedener Personen auf die gleiche Mahlzeit zum Teil komplett anders reagieren. Wenn das richtig ist, wären damit alle bisherigen „allgemeinen Ernährungsempfehlungen“ hinfällig.

Die Umstellung der Essgewohnheiten auf personalisierte Ernährung bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht und viele der „kleinen Zipperlein“ können, gepaart mit einem individuell passenden Trainingsprogramm, durch den neuen Lebensstil auch

wieder verschwinden. Angenehmer Nebeneffekt: Gewicht reduzieren, wenn man zu viel auf den Hüften hat!

Vortrag von Uwe Lamaack: „Gesundheit und personalisierte Ernährung“

Freitag, 15. März, um 19.30 Uhr

Praxis „Lebensträume“

Meggendorfer Str. 7

Bad Aibling

Anmeldung erwünscht unter der Tel. Nr. 0174- 96 99 893