



# METABOLIC COACHING



## Abnehmen im Schlaf - Stoffwechselanalyse und eine gesunde Ernährung im Einklang



### Kennen Sie Ihre Stoffwechselleistung?

Um erfolgreich abnehmen zu können, muss man wissen, ob der Stoffwechsel Kalorien über Zucker oder über Fettdepots verbrennt, wo der persönliche Ruheumsatz liegt und wie viel Sauerstoff aus der Atemluft bis in die Zellen gelangt. Nur wenn man im Fettstoffwechsel ist, kann man effektiv Körperfett abbauen. Dies kann über die Atemluft gemessen werden.

### Die Stoffwechsellmessung

Die Messung ist völlig unkompliziert. Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- Abnehmblockaden
- Kalorienruheumsatz
- Kalorien-/ Energiebedarf
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker-/ Fettverbrennung
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Zellen

Auf Knopdruck erhalten Sie einen 6-monatigen Ernährungsplan anhand Ihrer gemessenen Werte inklusive einer Einkaufsliste basierend auf regionalen und saisonalen Produkten.

**Starten Sie jetzt und vereinbaren Sie einen Termin!**

