

Horisan Metabolic Typing

Nach einer Body Impedanz Analyse (BIA= Körperzusammensetzung: Muskelmasse, Fett, Wasser, Bindegewebe) bestimme ich mit de Hilfe des „EVA 300“ Gerätes den „Metabolischen Ernährungstyp.

An Hand dieser Untersuchungen wird eine ausführliche typengerechte Ernährungsberatung durchgeführt. Hierbei wird darauf hingewiesen, wie die Mahlzeitenzusammensetzung im Bezug auf Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss aussieht, welche Nahrungsmittel wegzulassen sind und welche Rolle Bewegung, resp. Sport spielen.....

Es gibt dazu ein ausführliches „Handbuch“.

Die Einzelberatung geht ca 1 Std und kostet 200 Fr.-. Termin nach Vereinbarung.

Eine Beratung in einer Gruppe kostet Fr. 150.- und findet in der Regel am Mittwoch Abend ab 17h00 statt. Dauer: 2-3 Std. Termin nach Vereinbarung.

Diese Kosten sollten in bar bezahlt werden.

Bei Übergewicht ist es sinnvoll Verlaufsberatungen / -kontrollen mit BIA Messungen zu machen. Diese finden im Abstand von ca 3-4 Wochen statt, sind als Einzelberatungen vorgesehen, dauern ca 15 min. und können je nach Versicherung durch die KK vergütet werden.

Termin über den Tag nach Vereinbarung.

Für Kunden aus grösserer Entfernung Termine je nach Fall und Vereinbarung.

Es handelt sich hier nicht um sog. Metabolic Balance Methode, bei welcher Blut untersucht wird.