

# Optimale Gesundheit durch individuelle Ernährung

## Premium Diät – Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt

---

### **Es gibt keine verbotenen Lebensmittel**

Man darf und soll essen, was die Natur uns bietet. In der richtigen Auswahl und Menge liegt das Geheimnis. Je nach Stoffwechselsituation und Ernährungsgewohnheiten kann es sinnvoll sein mit unterschiedlichen Ernährungsstrategien zu arbeiten. Die Premium Diät unterscheidet zwei Ernährungstypen:

- Spaghetti-Typ (Classic)
- Steak-Typ (Low Carb)

### **Das Pyramidenprinzip**

Sie brauchen keine Kalorien zu zählen, um das richtige Mass für eine gesunde Ernährung zu finden. Sie merken sich die empfohlenen Lebensmittel und Mengen in Form einer Pyramide. Diese ist auf wissenschaftliche Erkenntnisse abgestützt und Grundlage jeder modernen Ernährung.

### **Machen Sie den ersten Schritt**

Entschliessen Sie sich dazu, Ihr Körpergewicht zu reduzieren und Ihre Figur zu optimieren. Mit dem Premium-Programm werden Sie mit diesem Entschluss nicht allein gelassen, sondern von unseren speziell ausgebildeten Arzt und Fachfrauen dauerhaft begleitet. Denn Gewichtsprobleme werden nur durch sorgfältig und persönlich abgestimmte Massnahmen gelöst.

Das Premium Programm umfasst:

1. Die Analyse der Körperzusammensetzung
2. Die Bestimmung des Ernährungstyps
3. Ärztliche Beratung und Betreuung
4. Die Premium Regulationsebenen
5. Eine fettreduzierte Ernährung
6. Die Förderung der körperlichen Aktivität und
7. Die Optimierung der Lebensgewohnheiten.