

## Wie verbessert meine Gesundheit ...



Die dauerhafte Umstellung des Körpers auf die passende gesunde und ausgewogene Ernährung beugt, vor allem in Kombination mit angemessener Bewegung, langfristig den bekannten Zivilisationskrankheiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichts bewirkt die Wiederherstellung Ihres natürlichen Körper(gleich)gewichts.

Sie fördern und verbessern Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Ihr gesamtes Energieniveau. Sie schlafen besser, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte steigen an - Sie fühlen sich gesünder, vitaler und frischer und strahlen das auch aus. Sie bauen Körperfett ab, schonen aber Muskel- und Bindegewebe, d.h. Ihre Haut bleibt straff und glatt.

## Was kostet...

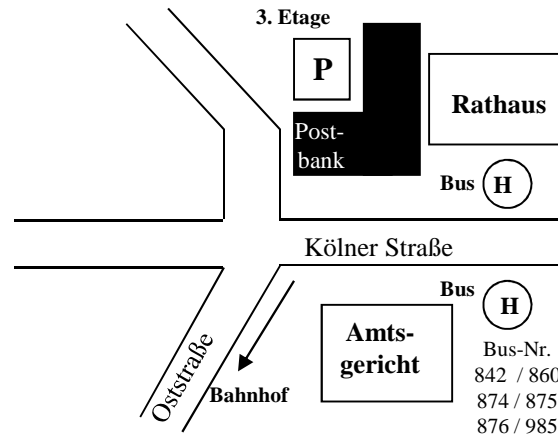


Anamnese - Blutanalyse -Ernährungsplan  
Infoabende - Vorträge - Kontrolle  
Betreuung durch Ihren Berater

Basisuntersuchung	einmalig	199,- €
ClubCard	(24 Monate)	8,-
Mitglieder	(12 Monate)	19,-
Nichtmitglieder	(12 Monate)	25,-

### alternativ Vorkasse

ClubCard 360,- € Nicht-Mitglied 429,- €  
Mitglied 399,- €



Für Informationen und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

**Thomas J. Martens**  
**Marcus Winn**

Medizinische Berater  
**Dr. med. H. Heyne**  
**Meda Christiani**

Netzwerk Euskirchen  
Dr. med. Claus Nehring  
HP Wilma Havenith

Post- und Annaturm-Apotheke   
Gesundheits- und Trainingszentrum



## Ernährungsprogramm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulation



Gesundheits- und Trainingszentrum  
Kölner Str. 73, Euskirchen  
Tel. 02251 / 5 38 90

info@medicoactiv.de  
www.medicoactiv.de

Mo – Fr 9 – 22 h,  
Sa 10 – 17 h , So 10 – 14 h



## Was ist .....



... ist ein von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickeltes Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation



Mit seiner Hilfe stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet Ihr persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Er führt Sie

... in 4 Phasen zum Erfolg und lässt Sie

1. Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft lösen.
2. Ihre Gesundheit präventiv und ganzheitlich fördern.



## Wie wirkt ....



Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre persönliche "Körperchemie" mit der zu Ihnen passenden „Nahrungsmittelchemie" in eine neue, metabolische Balance. Sie ernähren sich nicht nur mit allen gesunden und für Sie notwendigen Nähr- und Mineralstoffen ganz normaler Nahrungsmittel, Sie essen vielmehr auch nur solche, die Ihr Körper benötigt. Ihr Plan nimmt also Ihre ganz persönliche, körperliche Situation auf und ist deshalb auch ausschließlich auf Sie und Ihre Daten bezogen.



## Warum funktioniert ...

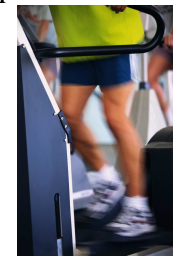
Ihr Ernährungsplan hat die Unterstützung Ihres gesunden Stoffwechsels und die Regulierung Ihres Gewichts zum Ziel. Damit Sie das möglichst reibungslos und in einem zeitlich überschaubaren Rahmen erreichen, werden Sie von eigens dafür ausgebildeten und zertifizierten Betreuern begleitet.



## Wie erreicht man mit Gewichtsreduktion?



Durch Ihren individuellen Ernährungsplan stellen Sie Ihrem Körper alle notwendigen und gesunden Nährstoffe zur Verfügung. Hierbei werden die Nahrungsmittel weniger Kaloriengehalt sondern nach einem ausgewogenen Anteil von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten ausgesucht. Auf Grund Ihrer persönlichen Angaben und Ihrer Laborergebnisse empfehlen wir Nahrungsmittel, die jene Mengen an Mineralien und Vitaminen enthalten, die Ihr Körper benötigt, um wieder einen ausgeglichenen Hormonhaushalt zu erreichen. Dadurch regen Sie den gesunden Stoffwechsel an und fördern insbesondere eine naturgerechte Insulinausschüttung. Mit den 8 Regeln zur Nahrungszubereitung und -aufnahme regulieren Sie schonend und nachhaltig Ihr Gewicht und stärken Ihren gesamten Hormonhaushalt.



## Warum hält .... Training für wichtig ?



Neben der Ernährung ist ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining wichtig für Energieverbrauch und Gewichtsreduktion

