



SCHOLZ NATURHEILZENTRUM  
Moderne Medizin geht weiter.



## „gesund & aktiv“

### > Was ist das?

„gesund & aktiv“ ist ein ganzheitliches Ernährungsprogramm zur Stoffwechselregulation und Gewichtsreduktion. Nicht immer sind Fett und Bewegungsmangel die unbedingten Ursachen für Übergewicht und die bekannten Folgen. Häufig ist ein falsch gesteuerter Stoffwechsel ausschlaggebend für die Probleme. Viele Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die ihr Körper braucht, um die für die Verdauung entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folge: ein träger Stoffwechsel mit Gewichtszunahme.

Das Schlüsselhormon des Ernährungsstoffwechsels ist das Insulin. Es ist verantwortlich für die Versorgung aller Zellen mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Ziel des „gesund & aktiv“-Stoffwechselprogramms ist es, den überhöhten Insulinspiegel im Körper zu reduzieren. Damit werden der Stoffwechsel und das Drüsensystem wirkungsvoll und gefahrlos harmonisiert. Bei einer genauen Analyse des Stoffwechsels im Labor werden die wichtigsten Vital- und Stoffwechselwerte untersucht. Auf das jeweilige Ergebnis abgestimmt, erstellen wir ein individuelles Ernährungsprogramm. Dieses beinhaltet, welche Nahrungsmittel wann und in welcher Form verzehrt werden können.

### > Was habe ich davon?

Durch die Optimierung Ihrer Ernährung ergibt sich eine Vielzahl von positiven gesundheitlichen Veränderungen. In überraschend kurzer Zeit ist eine merkliche Gewichtsreduktion möglich, ohne Medikamente und ohne Hungern oder Fasten.

Mit dem „gesund & aktiv“-Programm wirken Sie hohem Bluthochdruck entgegen. Ihre Blutwerte verbessern sich, das gilt für Cholesterin ebenso wie für Harnsäure und den Blutzucker. Mit der bewussten Auswahl Ihrer Nahrungsmittel erzielen wir schnell nachhaltige Erfolge und verringern die negativen Begleiterscheinungen des Übergewichts. Die Anfälligkeit für Sodbrennen, die Gefahr eines Diabetes, Schlaflosigkeit und auch Gelenksbeschwerden werden durch die richtige, auf Ihren Körper abgestimmte Ernährung stark reduziert. Und Sie brauchen keine teureren Diätprodukte zu erwerben oder den Jojo-Effekt zu fürchten – „gesund & aktiv“ ist ein Ernährungsplan mit genau den Nahrungsmitteln, die für Ihren Stoffwechsel optimal sind und Ihnen auch schmecken werden.

Frank Scholz  
Quarree 4 - 22041 Hamburg

Telefon 040 25178774  
Telefax 040 25178776

praxis@scholz-naturheilzentrum.de  
www.scholz-naturheilzentrum.de