







Information zur Ernährungsanalyse

Erfüllen Sie die Voraussetzung für Ihre optimale Leistungssteigerung, die effektive Gesundheitsvorsorge, und eine hervorragende Anti-Aging-Energy.

Beginnen Sie mit einer gezielten Nahrungszusammenstellung infolge einer Ernährungsanalyse.

Mit Unterstützung eines bewährten Computerprogramms wird Ihre persönliche Ernährung analysiert. Sie erhalten danach von uns einen auf Sie individuell abgestimmten Plan mit Vorschlägen, wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.

-  Was erfahren Sie dabei?
Sie erfahren, ob Sie sich genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zuführen und ob Sie mit Ihrer Kalorienaufnahme richtig liegen.
Auf insgesamt 34 Nährstoffe hin wird Ihre Ernährung getestet. So können Sie auf einem Blick sehen, ob das Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zueinander passt und ob Sie sich die wichtigsten Ballaststoffe ausreichend zuführen.
-  Sie wollen Ihre Ernährung optimieren?
Neben der Analyse erhalten Sie speziell auf Ihre Ernährungssituation abgestimmte Vorschläge, Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl sowie Vorschläge zur gesunden Ernährung.
-  Sie wollen Sicherheit?
Sie ernähren sich vorbildlich? Dann wird Ihnen diese Analyse Bestätigung und Sicherheit geben.
-  Sie betreiben Sport im Freizeit bzw. Leistungsbereich?
Dann könnte diese Analyse ein wichtiger Leitfaden dafür sein, ob Ihr Körper auch bei starker sportlicher Betätigung optimal versorgt wird.
-  Sie fühlen sich träge und lustlos?
Dann könnte dies unabhängig von Stress und Umwelteinflüssen z.B. ein Mangel an Vitaminen sein.
-  Sie leiden an einer ernährungsbedingten Krankheit?
Zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose oder anderen Erkrankungen erfahren Sie, wie es um Ihre Risikofaktoren – Kalorien, Cholesterin, Fette, Mineralstoffe usw. steht.

Und so wird´s gemacht:

Für Ihre persönliche Ernährungsanalyse benötigen wir eine möglichst exakte Beschreibung Ihrer Person. Zur Informationsabdeckung erhalten Sie ein Ernährungsprotokoll sowie einen Fragebogen. Nachdem Sie die „Protokollwoche“ absolviert und den Fragebogen ausgefüllt haben, senden Sie alles so schnell als möglich an uns zurück. Wir beginnen dann mit der Auswertung, so dass Sie nach ca. einer Woche Ihre vollständige Ernährungsanalyse mit einer Analyse Ihres Essverhaltens, Vorschläge zu einem effizienteren Lebensmittelkonsum erhalten und durch eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln vorbeugen und etwaige Mängel ausgleichen können.