

Vitaler, glücklicher, gesünder mit „**typengerechter Ernährung**“

In einer stressgeplagten Zeit wird es immer wichtiger, dass wir uns gesund und unserem Körper gerecht ernähren. Denn wenn unser Körper alle Nährstoffe bekommt die er benötigt, sind wir fit und gesund. Viele verschiedenen Faktoren beeinflussen den Verbrennungsprozess in unseren Zellen. Unsere Gene entscheiden zum Beispiel mit, ob wir viele Kohlenhydrate benötigen oder eher eine eiweissreiche Kost zu uns nehmen sollten.

Der Stoffwechsel eines Menschen ist so individuell wie sein Aussehen, sein Fingerabdruck oder auch sein genetischer Code. Je nach Stoffwechseltyp kann uns das, was wir essen, matt, müde und antriebslos machen, unser Gewicht stagnieren lassen, langfristig sogar zu Krankheiten und Depressionen führen- oder uns gesund und leistungsfähig machen.

Lernen Sie Ihren Stoffwechseltyp kennen und erfahren Sie, in welchem Mengen- Verhältnis die natürlichen Lebensmittel Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Sie Fit und Vital macht. Schaffen Sie Ihrem Körper und Ihren Zellen die richtige Grundlage um Gesund zu sein.



Eine typengerechte Ernährung:

- stabilisiert die Psyche
- fördert die Gesundheit
- normalisiert das Gewicht
- steigert die Lebensqualität
- unterstützt den Muskelaufbau



**Du fragst Dich „wie ernähre ich mich richtig?“
Du willst Deinen Stoffwechsel- Typ wissen?**

Kontakt:
Corinne Schmitt
Rosenbergstr. 7
8500 Frauenfeld
T: 052 721 62 21