



Natürlich Ihrem Wunschgewicht auf der Spur

Tipps zum Abnehmen in den einschlägigen Magazinen und Zeitschriften haben oftmals eins gemeinsam, sie funktionieren meistens nicht.

Einfach mit ein paar Tricks sollen Kilos nur so purzeln.

Da liest man so Dinge wie: trinken Sie vor dem Essen kaltes Wasser, meiden Sie Zucker, weiter wird vorgeschlagen auf den Glyx-Index zu achten oder Enzyme zu essen – doch solche Geheimtipps offenbaren sich letztendlich innerhalb kürzester Zeit als Schwindel.

Da den Traum -vom schnellen Pfunde verlieren- viele träumen, verkaufen sich solche Publikationen bestens, vor allem mit Schlagzeilen wie: Ohne Mühe, ohne Verzicht und Anstrengung endlich das Idealgewicht erreichen und schlank werden über Nacht, ganz wie im Schlaf.

So ranken und halten sich nachwievor etliche Gerüchte hartnäckig wie z.B. einfach eine Mahlzeit täglich zu streichen, Eiweiß oder Low Carb zu futtern oder einfach in der Sauna exzessiv zu schwitzen, um schnell viele Kilos abzunehmen.

Das erschreckende ist, dass die Anzahl der auf dem Markt erscheinenden Bücher zum Thema Diät und Abnehmen, mit Tipps zu eben diesem Thema sich vermehren. Fast so schnell wie die Fettpölsterchen, die nach solchen Vorschlägen an Bauch und Hüften wieder wachsen.

Und trotz all dieser tausenden von Ratgebern waren die Deutschen noch nie so dick.

Für all diejenigen, die jetzt aus Gesundheitsgründen bewusst abnehmen möchten und Informationen benötigen oder sich einfach um eine gesunde Ernährung bemühen, gibt es eine gute Nachricht und die lautet: es geht am besten auf die natürliche Art und Weise.

Doch zuvor

Kennen Sie ...

... die wichtigsten Inhaltsstoffe der Lebensmittel, die Sie täglich verzehren? Wissen Sie, wie viel Kalorien in einer Portion Pommes frites enthalten sind – und wie wenig in Pellkartoffeln usw. usw.?

Sie möchten gesund und leistungsfähig sein und sich in Ihrem Körper wohlfühlen?

Und genau dann ist all das überhaupt nicht von Bedeutung und steht oder stand nämlich Ihren bisherigen Versuchen eher im Weg.

Oder wer möchte bis zum „Sanktmiereleinstag“ Kalorien abzählen und wiegen.

Eine Bedeutung bzw. Voraussetzung dafür ist lediglich die richtige Ernährung.

Unser tägliches Essen hält fit, wenn es uns mit Energie, denn richtigen Fetten, mit Kohlenhydraten und Eiweiß versorgt und genug Ballaststoffe liefert. Wichtig sind auch die Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

Vor allem kommt es, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, darauf an, dass Sie Ihr Ziel langfristig anstreben.

Crash-Kuren und einseitige Diäten über einen kurzen Zeitraum sind für die Erreichung Ihres dauerhaften Wohlfühlgewichtes kaum geeignet.

Sie verlieren damit zwar relativ schnell ein paar Kilo, aber der Erfolg ist meist nur von kurzer Dauer, da sich Ihre Essgewohnheiten dabei nicht geändert haben.

Ihr Ziel erreichen Sie also am besten dauerhaft, wenn sich ein auf für Sie abgestimmtes normales Essverhalten einstellt, ohne permanent Verzicht üben zu müssen.

Was hilft mir denn nun?

Den überflüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken ist aus gesundheitlicher Sicht Vorbeugung und Behandlung zugleich.

Wie bereits erwähnt haben sich jedoch radikale Abspeckkuren nicht bewährt.

Heute setzen Experten auf mehrschichtige Therapieprogramme.

Am Anfang steht deshalb die schwierige Entscheidung:

Welche Unterstützung benötige ich?

Wo bekomme ich die nötige Unterstützung?

Was brauche ich?

Somit ist ein unverbindliches Beratungsgespräch unabdingbar.

Wir möchten Ihnen hier nun die unterschiedlichen Anwendungen vorstellen, die zur Einstellung zum natürlichen Essverhalten auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht hilfreich zur Seite stehen.

- Akupunktur
- Aufdeckende Hypnose
- Manuelle Lymphdrainage zur Unterstützung der Entschlackung
- Bewegungstherapie, hier allem voran Nordic Walking, Fitband- und Yogaübungen
- Regulierung des Stoffwechsels
- Entsäuerung des Organismus
- Bioenergetische Regulation zum Aufbau der Energiedepots
- Cell Communicator und Radionik zum Aus- und Einleiten auf feinstofflicher Ebene
- Erstellung des Ernährungsplanes, der überall und jederzeit umsetzbar ist (ideal eben auch für Geschäftsessen oder auf Reisen)
- Kardiovaskuläre Checkups

Somit nimmt je nach Situation die Hilfe, die wir als Ihre passive Unterstützung bezeichnen, 8-10 Stunden in Anspruch.

Ihre Arbeit, die wir als die Aktive bezeichnen, benötigt 2 Wochen in der Vorlaufzeit und nochmals 3 Wochen, in denen gleichzeitig die passive Unterstützung stattfindet.

Danach haben Sie alles um Ihrem Wunschgewicht täglich näher zu kommen:

- Die Blockade gelöst, wofür Ihr bisheriges Essverhalten stand.
- Einen entschlackten Organismus und Körper.
- Anleitung zur Bewegung, um einen Teil der Arbeit die Muskeln erledigen zu lassen.
- Einen Ernährungsplan der überall und jederzeit, ohne auf etwas verzichten zu müssen, umsetzbar ist.

Das Beste jedoch ist: Sie müssen keine Kalorien zählen, keine umständlichen Diätpläne einhalten und es gibt kein Pulver oder sonstige Produkte, die Sie hier kaufen müssen.

Es bedarf nur der Klärung wo Sie im Moment stehen und der Absprache mit Ihnen Ihr Ziel festzustellen.

So wird als erstes erörtert, warum bisher nichts geholfen hat oder warum Sie bisher immer scheiterten.

Sogleich wird ermittelt was für ein Nahrungsverwerter Sie sind und wann Sie welche Nahrungsmittel und vor allem in welcher Kombination am besten verwerten.

So wird Ihnen dann Ihr spezieller Nahrungsmittelfahrplan und deren kombinierte Zusammenstellung, in Form eines Nahrungssystems, an die Hand gegeben.

Damit ist es ein Leichtes für Sie Ihren Speiseplan, lediglich abhängig von der Tageszeit, zusammenzustellen und optimal an jedem Ort dieser Welt für Ihr neues Essverhalten zu nutzen.

Das sind Ihre Vorteile wenn Sie noch heute beginnen:

**Gesundheit
Motivation
Spaß
Energie
Fitter und vitaler sein
Keinerlei Zwang
Sich wohlfühlen
Unterstützung des Willens
Selbstbewusster sein
Stolz auf den eigenen Körper sein
Erreichbare Ziele
Sich wieder selbst annehmen
Die Lieblingskleidung wieder tragen
Aktiv am Leben teilnehmen
In den Alltag integrierbar
Essen und aussuchen was schmeckt
Individuell nach Ihren Kapazitäten und Zielen
Wenig Aufwand mit großer Wirkung
Langfristiger Erfolg**

„Doch so einfach kann es nicht gehen, eine Sache gibt es wohl“, hören wir sie jetzt sagen:

„Da gibt es doch einen Haken“.

Nein, keinen Haken! etwas tun müssen Sie schon, aber keine Angst, so schlimm ist es nicht.

Es geht lediglich darum, dass Ihr Stoffwechsel auf die Veränderung vorbereitet wird. Das bedeutet: zwei Wochen müssen Sie eine vorbereitende Arbeit erledigen an der ersichtlich wird wie z.B. unter anderem Ihr bisheriges Essverhalten war. Anschließend kommen die zuvor genannten passiven Maßnahmen zum Einsatz, die sich in die 3 Wochen integrieren in denen Sie sich an einen festen Plan halten müssen.

Damit Sie sofort selbst sehen, hören und feststellen können wie einfach es sein kann mit **aktipas®**, nehmen Sie jetzt mit uns Kontakt auf.

Hier klären wir in einem unverbindlichen Beratungsgespräch, vor allem auch:

Ihre brennendste Frage: Was das kostet?

Doch überlegen Sie, was hat es Sie bisher gekostet?

Haben Sie sich bis heute darüber Gedanken gemacht?

Was hat es Sie bzw. Ihre Gesundheit gekostet, Ihren Blutdruck, Leistungseinbußen, Gelenkprobleme usw.?

Was hat es Sie auf sozialer Ebene gekostet?

Vielleicht haben Sie einen Job nicht bekommen oder aus Scham an diversen Unternehmungen (Schwimmbad, Sport, usw.) nicht teilgenommen (gerade für Kinder ein Problem).

Was hat es Sie gekostet Ihre Kleidung in Übergrößen zu kaufen?

Und letztendlich was haben die bisherigen, gescheiterten Diät- und Abnehmversuche Sie gekostet?

Sehen Sie und jetzt kostet es erst einmal nur die Kraft zum Telefon zu gehen und sofort anzurufen, um sich kurz, gratis zu informieren und dann einen Termin zum individuellen, leichteren, selbstbewussteren und gesünderen Start in einen neuen Lebensabschnitt zu bekommen.

Ihr Wunschgewicht muss kein Traum bleiben, **beginnen Sie sofort!**

Melden Sie sich jetzt und starten Sie leicht in ein neues Gefühl.

Denn wer seinen Traum jetzt erfüllen möchte findet zu uns, die anderen finden Gründe.

**aktipas®Gesundheitsmanagement Ute und Olaf Souliotis aktipas®Therapeuten
Verwoodstraße 9 D- 65835 Liederbach Tel. +49 (0)69 / 37003797
therapie@aktipas.de www.aktipas.de www.aktipas.eu**