

Abnehmen mit metabolic balance® im VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum München

Seminar mit Wissensvermittlung zu den Themen Eiweiß und Kohlenhydrate am 12. April ab 19.30 Uhr

Durch exzessives Training oder Nulldiät wird man nicht schlank, sondern krank. Im VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum München wird Gesundheit groß geschrieben – erst recht beim Abnehmen. Das metabolic balance® fitness Konzept bietet die ideale Kombination aus Bewegung und Ernährung, individuell abgestimmt auf den Einzelnen, denn Trainings- und Ernährungspläne basieren auf einer Laborauswertung des Blutes. Wirksamkeit und Erfolg dieses Konzeptes wurden bereits mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Das VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum München kooperiert mit einem Arzt.

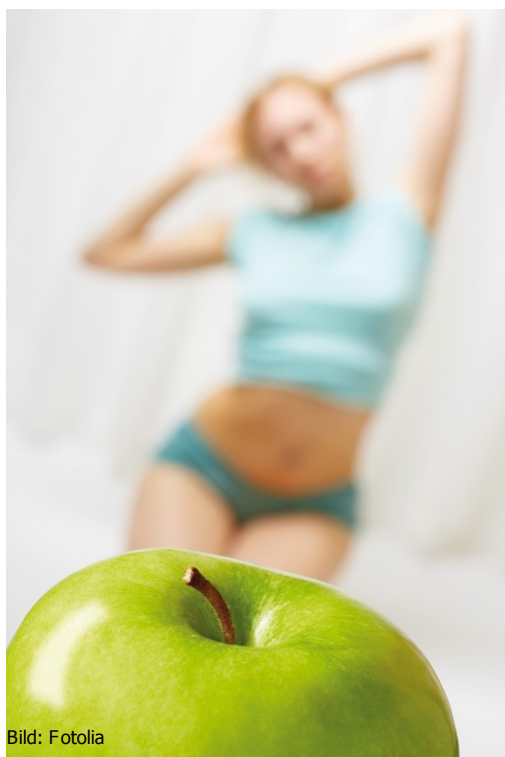


Bild: Fotolia

20 Jahre lang haben sich die Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Informatiker von metabolic balance® den Kopf zerbrochen, wie ein individuelles, Computer gestütztes Abnehmprogramm aussehen kann, das die beiden wichtigsten Komponenten – Ernährung und Bewegung – vereint. Mit metabolic balance® fitness ist ihnen das nun gelungen. Wissenschaftler haben den Erfolg des Konzeptes untersucht und für wirksam befunden. Mit metabolic balance® fitness ist endlich ein individuelles Abnehmkonzept möglich, das perfekt auf den Einzelnen zugeschnitten ist und nicht alle Übergewichtigen über einen Kamm zu scheren versucht.

Nach einem umfassenden Beratungsgespräch im VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum München findet eine Blutentnahme statt. Auf Basis der Auswertung durch ein medizinisches Labor erhält der Teilnehmer einen perfekt auf ihn und seinen Körper abgestimmten Ernährungs- und Trainingsplan. Die Zusammenstellung individueller Mahlzeiten und die Regeln zur Nahrungsaufnahme stützen eine naturgerechte

Insulinausschüttung, einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel.

Bei metabolic balance® fitness läuft die Gewichtsregulierung und vier Phasen ab. In der Vorbereitungsphase finden wie bereits erwähnt das Beratungsgespräch und der Bluttest statt, der Körper wird auf die Ernährungsumstellung vorbereitet. In der zweiten, der strengen Umstellungsphase, die etwa 2 Wochen dauert, stellt sich der Körper auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. In der dritten, der gelockerten Umstellungsphase werden vorsichtig Lebensmittel getestet, die in der vorangegangenen Phase ausgeschlossen waren. So findet man zu einer persönlich optimal passenden Ernährungsweise und testet, welche Veränderungen des Gewichts und des Wohlbefindens diese zur Folge hat. In dieser Phase wird vor allem auch das richtige Maß an Sport oder sonstiger Bewegung integriert. Die letzte Phase ist die sogenannte Erhaltungsphase, sie ist von unbegrenzter Dauer und beginnt genau dann, wenn der Teilnehmer mit seinem Erfolg zufrieden ist. Der Erfolg wird gesichert, indem die neu erlernten Ernährungsgrundregeln beibehalten werden und man in Bewegung bleibt. Nicht nur die Figur, sondern der ganze Organismus profitiert letztlich von dieser Umstellung.

Am 12. April veranstaltet das VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum in München, das für die maximale Sicherheit der Mitglieder beim Abnehmen mit einem Arzt kooperiert, ein Seminar zu den Themen Kohlenhydrate und Eiweiß. Diese Nährstoffe sind essentiell für den menschlichen Körper. Für welche Stoffwechselfvorgänge sie verantwortlich sind, in welchen Nahrungsmitteln sie vorkommen und weitere interessante Informationen erfährt man im metabolic balance® fitness Seminar am 12. April ab 19.30 Uhr im VITALIS München. Alle Infos zu den Angeboten des VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrums in München gibt es unter www.vitalis-muenchen.de

Über das VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum München

Das VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrum mit Sauna-Paradies in München Pasing hat die TÜV Fitness-Siegel für qualitätsgeprüfte Trainings-Einrichtungen und Fitnesstraining für Diabetiker vom TÜV Rheinland erhalten.

Zum VITALIS gehören das Rückenzentrum München-West sowie das Abnehmzentrum München-West. Die ganzheitliche Philosophie des VITALIS Fitness- und Gesundheitszentrums stellt eine ausgewogene Mischung aus Gesundheit, Fitness und Wellness in den Vordergrund. Weitere Informationen gibt es unter www.vitalis-muenchen.de

Kontakt

VITALIS Gesundheitszentrum
Timo Halx
Peter-Anders-Str. 11-13
81245 München
Tel.: 089/88 36 16
info@vitalis-muenchen.de
www.vitalis-muenchen.de

Agentur

Horn Druck & Verlag KG
Nikolai Tauscher
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/97 85 52
n.tauscher@horn-verlag.de
www.igroup-media.de