

Life Style Programme

Unsere Praxis bietet den Patientinnen und Patienten 2 Programme an, die ermöglichen ohne medikamentöse Therapie innerhalb von wenigen Wochen oder Monaten 6-12% vom Gewicht abzunehmen.

BodyCode

BodyCode ist ein durch Ärzte entwickeltes `LifeStyle`-Programm, das sich auf einer ausbalancierten Diät und einem bewussten Umgang mit der Ernährung stützt. Die BodyCode Diät trägt sehr effektiv zur Gewichtsabnahme bei und wirkt vor allem an den kritischen Körperteilen wie Hüften, Bauch und Oberschenkeln. Die BodyCode Diät baut dabei sowohl auf schulmedizinische als auch auf komplementär-medizinische Erfahrungen und Erkenntnisse und verfolgt einen multiplen Ansatz. Durch

- **Verbesserung der Insulinresistenz** optimiert die Verwertung der Kohlenhydrate,
- **Unterdrückung der Leptinresistenz** führt zu schnellem Sättigungs- und reduziertem Hungergefühl.
- **Bio-energetischen Ansatz** gelingt das Wiedererlangen des hormonalen und zellulären Gleichgewichts.

Der 3-Phasen-Plan

Das BodyCode Programm ist in drei übersichtliche Phasen unterteilt: die Diätphase (27 Tage), die Stabilisierungsphase (21 Tage) und die Verhaltensphase (langfristig).



Phase 1 **Diätphase (27 Tage)**

- 8-12% Gewichtsverlust
- Verringerung des Hungergefühls
- Abwechslungsreiche Menüvorschläge
- Nahrungsergänzungen
- Optimierung der Körpersilhouette

www.body-code.ch/rezepte/daily/fase1/ontbijt

Phase 2 **Stabilisierungsphase (21 Tage)**

- Garantiephase für den Langzeiterfolg
- Ergänzung der Menus durch mehr Eiweiss und Kohlenhydrate
- Oft weitere Optimierung der Körpersilhouette

www.body-code.ch/rezepte/daily/fase2/ontbijt

Phase 3 **Verhaltensphase (unbefristet)**

- Dauerhafte Resultate dank gesundem Lebensstil und der richtigen Balance
- Abwechslungsreicher und ausgewogener Speiseplan

www.body-code.ch/rezepte/daily/fase3/ontbijt

Premium-Diät Konzept

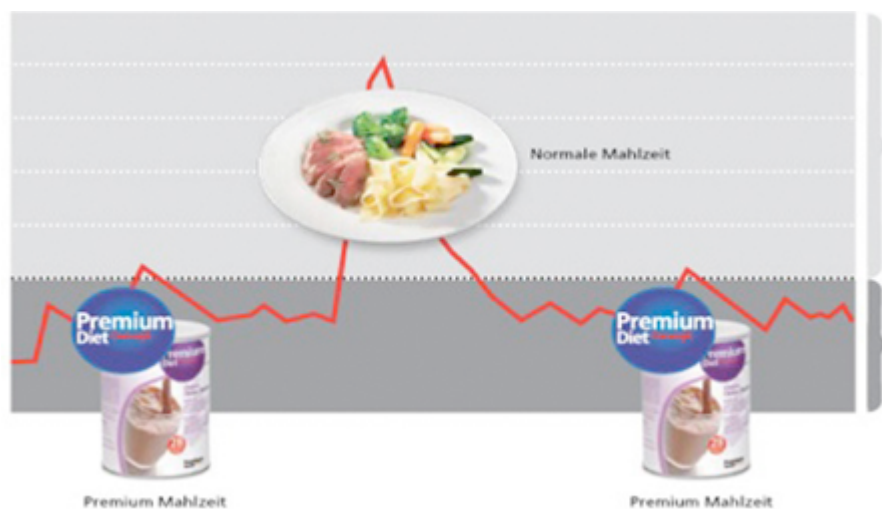
Ihr Idealgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten ist häufig eine unlösbare Aufgabe. Leider werden nach den meisten Diäten die verlorenen Pfunde in kurzer Zeit wieder zugenommen.

Das ärztlich kontrollierte Diätprogramm von Premium Health Concepts (=Premium-Diät Konzept) bietet Ihnen an:

- die Analyse der Körperzusammensetzung (BIA=Körperimpedanzanalyse)
- die Bestimmung des Ernährungstyps (Carb-Typ=Spaghetti-Typ und LowCarb-Typ=Steak-Typ)
- die Beratung und Betreuung durch Spezialisten
- die Optimierung von Ess- und Lebensgewohnheiten
- Hochwertige Premium Produkte für verschiedene Ernährungstypen, die durch Nährstoffzufuhr Mahlzeiten ergänzen oder ersetzen.

Die Wirkung des Premium-Diät Konzepts

Das Premium-Diät Konzept basiert auf drei Mahlzeiten pro Tag. Eine oder zwei Mahlzeiten werden durch Premium-Produkte ersetzt, um einen optimaler Fettabbau (Lipolyse) zu ermöglichen.



Unser Körper leistet täglich eine ganze Menge Arbeit und muss mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt werden. Es gibt prinzipiell keine verbotenen Lebensmittel. Man darf und soll von allem essen, was die Natur uns bietet. In der richtigen Auswahl und Menge liegt der Erfolg.

Das Premium Diät- & Ernährungsprogramm hilft Ihnen, die ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten nach dem sog. Pyramidenprinzip für Ihren Ernährungstyp zu finden und Ihren Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Die Premium-Diät unterscheidet dabei die folgenden zwei Ernährungstypen:

Spaghetti-Typ (Classic, Carb-Typ)

Energieverteilung:

- Kohlenhydrate: ca. 55 %
- Wenig Eiweiss: ca. 15 %
- Wenig Fette: 20-30 %

Sinnvoll zusammengestellte Mahlzeiten für den Classic-Typ finden Sie in den Premium Classic Menütipps.

Steak-Typ (LowCarb)

Energieverteilung:

- Wenig Kohlenhydrate 25%
- Viel Eiweiss 45%
- Wenig Fett 30%

Sinnvoll zusammengestellte Mahlzeiten für den LowCarb-Typ finden Sie in den Premium LowCarb Menütipps.

www.premiumdiet.ch