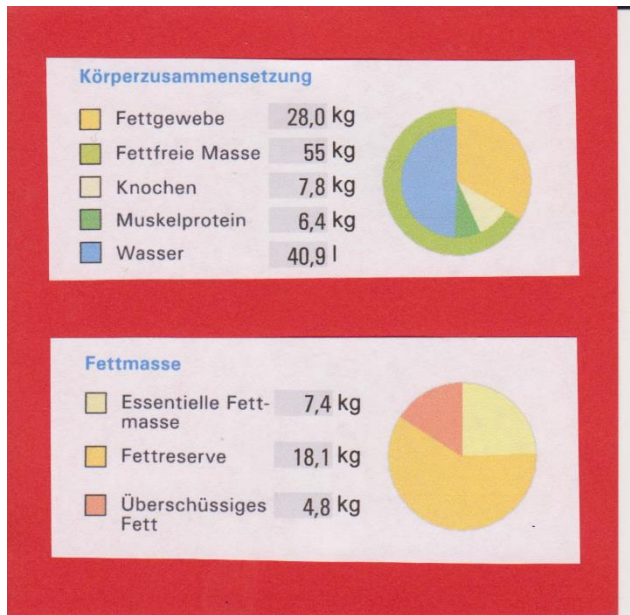


# Das „rote Tortenstück“ muss weg !!!

## - Einladung zu einem 4-wöchigen Power Programm -

Was meinen Sie: Woraus bestehen wir eigentlich? Wieviel von uns machen unsere Knochen aus, wieviel das Fett, wieviel die Organe oder unsere Muskeln? Um uns das einmal genau anzusehen, habe ich Ihnen hier als Beispiel die Werte einer 55 Jahre alten Frau abgedruckt. Sie wiegt 83 kg bei einer Körpergröße von 172cm. Sollten Sie einen eigenen Ausdruck Ihrer letzten Futrex Messung besitzen, können Sie gleich vergleichen. Sollten Sie noch keine Körperfettanalyse von sich haben, lade ich Sie gerne ein, sich gegen einen kleinen Unkostenbeitrag bei mir in der Praxis messen zu lassen (Bitte um kurze telefonische Voranmeldung unter **08650/9848914**).



Bei der oberen Torte (bei Ihrem Ausdruck handelt es sich um die untere der beiden Torten) sehen Sie, dass sich unser Körper aus der Fettmasse (oranges Tortenstück) und fettfreier Masse (hellgrün umrandetes Tortenstück) zusammensetzt. Die fettfreie Masse wiederum beinhaltet das Körperwasser (blaues Tortenstück), Knochen (weißes Tortenstück) und das Muskelprotein (dunkelgrünes Tortenstück). Dieser Anteil ist der für uns entscheidende: hier wird Energie verbraucht, man spricht auch von der „stoffwechselaktiven Masse“.

Nimmt man sich von oben nun das orange Tortenstück (Fettmasse) raus und macht daraus nochmal eine neue Torte, dann kann man verschiedene Anteile des Fettes unterscheiden: hellgelb: essentielle Fettmasse, dieses Fett braucht unser Organismus z.B. um Hormone zu bilden; orange: Fettreserven, diese könnten wir reduzieren, müssen es aber nicht; rot: überschüssiges Fett. Das ist der Anteil, der weg sollte. Diese Pfunde Fett gefährden unsere Gesundheit: Diabetes, Bluthochdruck, verschiedene Krebsarten, Herzinfarkt oder Schlaganfall können mit Übergewicht einhergehen.

Wenn man also kontrolliert Gewicht reduzieren will, reicht es nicht aus, sich einfach auf eine normale Waage zu stellen. Man freut sich zwar über zwei abgenommene Kilo, aber sind das dann wirklich 2 Kilo von dem überschüssigen Fett? Es sollte keinesfalls etwas von der stoffwechselaktiven Masse sein! Dieser Anteil muss erhalten bleiben, damit nach Beendigung der Gewichtsreduktion kein Jojo-Effekt eintritt.

Sollten Sie nach dieser Erklärung Lust bekommen zu haben, noch vor Beginn des Sommers Ihr „rotes Tortenstück“ zu reduzieren, lade ich Sie herzlich zu meinem nächsten Power Programm ein. Hier lernen Sie, wie Sie mittels des Bodymedkonzeptes (siehe auch [www.bodymed.com](http://www.bodymed.com)) medizinisch sinnvoll und v.a. nachhaltig Ihr Gewicht reduzieren können. Wir treffen uns an 4 Abenden gegen **19 Uhr** in der Praxis, es gibt eine Shakemahlzeit und viel, viel Wissenswertes über Ernährung, Bewegung und Entspannung. Der gesamte Kurs kostet **49,-€**, einzelne Termine kosten 15,-€. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt. Bitte um **Anmeldung bis Freitag 13. Mai 2016**.

Teil 1: Di. 31.05.2016

Teil 2: Di. 07.06.2016

Teil 3: Di. 14.06.2016

Teil 4: Di. 21.06.2016 ( Sommeranfang !!! )

