



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Frustration herrscht häufig bei Menschen, die schon diverse „Diäten“ ausprobierten, da entweder das Gewicht nach der Diät wieder zurückkehrte oder gar nicht erst die gewünschte Abnahme stattfand. Was ist beim Stoffwechseln anders? Es handelt sich hier nicht um eine kurzzeitige Diät, sondern um eine langfristige Ernährungsumstellung, die idealerweise therapeutisch begleitet wird. Grundpfeiler sind viel Gemüse und Salate, mind. 3 Mahlzeiten, besser 4-5 Mahlzeiten am Tag, eine reduzierte Kohlenhydratezufuhr von rein vollwertigen Kohlenhydraten und eine kontrollierte Menge an Fruchtzucker (Obst) & Fetten.

Ziel ist den Leptinspiegel ausgeglichen zu halten, so dass Hungerattacken ausbleiben. Zeigen die Hormone dem Hirn „Notstand“ an, z.B. durch zu lange, unkontrollierte Essenspausen, wird der Körper versuchen, für diesen Notstand vorzusorgen und Fettzellen zu erhalten oder aufzubauen. Wenn die Räder des Stoffwechsels allerdings gleichmäßig laufen, kann man erfahrungsgemäß mehr essen, um weniger zu wiegen.

KONTAKT

TELEFON:
0049 7673 8869380

WEBSITE:
www.gut-lilienfein.de

E-MAIL:
info@gut-lilienfein.de

STOFFWECHSEL VOLLPENSION

VORTEILE DER STOFFWECHSEL-VOLLPENSION

Da in der Stoffwechsel-Vollpension vor allem auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß geachtet wird, ist diese Ernährungsumstellung bei beiderlei Geschlecht recht beliebt und sehr praktikabel, um sie auch zuhause in den Alltag zu integrieren. Wichtig ist neben den Eiweißen ein hohes Maß an Gemüse und Salaten, da dies neben vielen wichtigen weiteren Bestandteilen v.a. zur Darmgesundheit beitragen kann. Auf Gut Lilienfein bieten wir ein glutenfreies Frühstück, eiweißhaltig mit geringer Kohlehydratzufuhr. Ein Mittagessen aus Salaten und Suppen bestehend, eine Zwischenmahlzeit mit Obst, Quarkspeisen, o.Ä. sowie ein 2-Gang-Abendmenü ohne Kohlenhydrate als Sättigungsbeilage, dafür bestehend aus Fisch oder Fleisch und i.d.R. gedünstetem oder gegrilltem Gemüse. Obwohl sich unsere Kurgäste hier zu jeder Zeit richtig satt fühlen, wird reine Fettmasse i.d.R. zwischen 0,5kg und 1kg pro Woche, Körpergewicht i.d.R. zwischen 0,8kg und 1,2kg pro Woche abgebaut. Lust zur Bewegung steigt mit fallenden Pfunden, die Verdauung wird erfahrungsgemäß regelmäßig, die Müdigkeit am Tage lässt nach, Vitalitätsgefühl steigt, Bauchfett nimmt ab. Also los geht's.

WIE SIEHT ES MIT DER ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS AUS?

Das klassische Trennkost-Modell, das seit Jahrzehnten bekannt ist, lebt in der Low-Carb-Stoffwechselkur wieder auf. Die Trennung von tierischem Eiweiß und Kohlenhydraten erleichtert die Verdauung und hilft, einzelne Nahrungsbestandteile gründlicher aufzuschlüsseln. Die Ernährung ist säurelastiger als die basenreiche Vollpension, hat aber dennoch i.d.R. keinerlei Säureeinlagerung zur Folge, da mehr Verdauungsenergie bereit steht bei weniger zu leistendem Aufwand. Bei bestimmten Krankheiten wie Gicht, Hypertonie, Hyperlipidämie, Diabetes, Leberschäden und/oder Nierenschäden wird ein „Sonderplan“, angepasst auf die therapeutische Notwendigkeit, individuell aufgestellt. Bitte geben Sie dies zur besseren Planbarkeit im Vorhinein an.

Auf Gut Lilienfein werden Sie begleitet durch Wickel, Bäder, manuelle Anwendungen, Bewegungseinheiten, Ruheeinheiten und bereichernde Gespräche. Dieses Gesamtkonzept, das so einfach zur Gewichtsreduktion bzw. zum Viszeral-Fettabbau eingesetzt werden kann, nennt sich STOFFWECHSEL-VOLLPENSION. Viel Freude bei der Übung und Umsetzung zuhause.