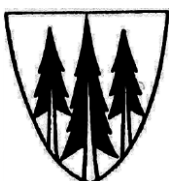


# Übergewicht

Folgendes sollte beachtet werden und kann zu einer Gewichtsreduktion führen:

1. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist der Grundstein auf dem erfolgreichen Weg zu einer längerfristigen Gewichtsreduktion und auch anschliessend um Ihr Wunschgewicht zu halten. Viel Flüssigkeit (1.5 – 2 Liter pro Tag) in Form von ungesüsstem Tee (z. B. unser **Schlankheitstee**) oder Wasser ist sehr wichtig. Vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, damit keine Mängel im Körper entstehen können. Deshalb keine einseitige Ernährung oder Diät halten, denn dies ist nicht optimal. Zucker und Fett eher sparsam einsetzen und wenn doch einmal Fett benötigt wird, hochwertige, kaltgepresste Öle und Fette verwenden, wie zum Beispiel unser **Kokosfett**.
2. Tägliche Bewegung (ideal an der frischen Luft z. B. in Form von einem Spaziergang oder Rad fahren) von mindestens 30 Minuten pro Tag ist wünschenswert, denn wer sich mehr bewegt der verbraucht auch mehr Energie.
3. Unsere **Grüntee kapseln** eignen sich besonders gut für Personen mit Gewichtsproblemen, welche eine Gewichtsreduktion wünschen. Denn Grüntee erhöht die Fettverbrennung. Leider besitzt Grüntee in Teeform nicht so einen starken Effekt wie unsere konzentrierten Kapseln.
4. Die **Schlankheitstropfen**, welche wir anbieten, setzen die Stoffwechselaktivität herauf, sodass mehr Energie verbraucht wird, dies wiederum wirkt sich sehr positiv auf den gesamten Ablauf der Therapie aus.
5. Entschlacken ist ebenfalls sehr hilfreich, dies entlastet und befreit den Körper von störenden Stoffwechselschlacken, welche wiederum den Stoffwechsel hemmen, und so einer erfolgreichen Gewichtsreduktion im Weg stehen können. Dazu empfehlen wir eines unserer **Basenpulver**, denn dieses eignet sich dazu ganz besonders.
6. Während der Zeit der Gewichtsreduktion entstehen leider oft Mängel an gewissen Vitaminen und Mineralstoffen, um dies zu verhindern lohnt es sich noch zusätzlich zwei unserer **Multivitamin- und Mineralstoff-tabletten** pro Tag, verteilt auf zwei Mahlzeiten, einzunehmen. Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralien ergänzen den umfänglichen Vorgang perfekt.



Naturheilpraxis Roland Vontobel  
Speicherstrasse 44, 9053 Teufen  
071 333 11 71 Fax 071 333 11 05  
info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch