

EPD-Ernährungsprogramm

DER MENSCH IST WAS ER ISST

Wie vor 2000 Jahren gilt auch heute noch:

Erhöhtes Körpergewicht – in steigendem Masse bis hin zur Fettsucht – führt zu Störungen im Stoffwechsel. Eine Senkung des Körpergewichts vermag viele der sogenannten „RISIKOFAKTOREN“ entweder ganz zu beseitigen oder mindestens ihre Wirkung erheblich zu verringern.

Zur Gewichtsreduzierung werden heute eine Unmenge verschiedenartiger Methoden, Produkte und Mittel angeboten. Darunter gibt es wirksame und unwirksame, harmlose und gefährliche, ausgewogene und einseitige Diäten und Kuren. Aber alle haben etwas gemeinsam: Wer wirksam abnehmen will, muss zwangsläufig seine Kalorienzufuhr soweit reduzieren, dass der Körper gezwungen ist, vom „überflüssigen“ Fett zu leben.

Aus diesem Grund muss ein optimales Ernährungs- und Stoffwechselprogramm folgende Anforderungen erfüllen:

1. Eine stark reduzierte Kalorienzufuhr soll den Körper zwingen, sein Fett und darin eingelagerte Giftstoffe abzubauen.
2. Während dieser Zeit soll kein Hungergefühl auftreten, damit die Therapie nicht vorzeitig abgebrochen wird.
3. Während der Phase 2 muss man voll leistungsfähig bleiben, und es dürfen auf keinen Fall gesundheitliche Schäden eintreten. Die Ernährung muss dem Stoffwechsel absolut angepasst, also „stoffwechselfgerecht“ sein. Deshalb: Keine einseitige Diät, keine Radikalkuren und keine medikamentösen Appetithemmer.
4. Dem Körper müssen alle „essentiellen“ Nähr- und Regelstoffe zugeführt werden, wobei der erhöhte Bedarf an Antioxidantien während der Entgiftung berücksichtigt werden muss.
5. Durch die Phase 2 soll vor allem der/die übergewichtige Person vom antrainierten Hungergefühl befreit werden. Das kann durch Normalisierung der überaktiven Bauchspeicheldrüse (Hyperinsulismus) bewirkt werden.
6. Im Vordergrund der Therapie stehen:
 - Entgiftung und Regeneration des Körpers
 - Stärkung des Immunsystems und der Vitalität
 - Abbau von Depotfett
 - Optimierung des Hormonsystems (z.B. bei Diabetes)
 - Regeneration erhöhter Cholesterin- und Homocysteinwerte
 - Regeneration erhöhter Blutdruckwerte
 - Stoffwechselstörungen
 - Herz-/Kreislaufprobleme
 - Erschöpfungszustände, unerklärliche Müdigkeit
 - Leistungsdefizite
7. Die Therapie soll unkompliziert und auch unterwegs oder während der Berufsarbeit durchführbar sein.
8. Die Mahlzeiten sollen durch zusätzliches Würzen oder Süssen dem individuellen Geschmack anpassbar sein.

Diese Forderungen werden vom EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm voll erfüllt.

Das EPD-Ernährungsprogramm ist eine natürliche Methode, die von der menschlichen Ernährungsgeschichte abgeleitet ist. Wie der Mensch Millionen Jahre lang gelebt hat, die Ernährungsform, an die sein Stoffwechsel sich in Millionen Jahren angepasst hat.

Anwendungsdauer:

Das EPD-Ernährungsprogramm kann auch über längere Zeit angewandt werden, so lange, bis das Normal- oder Idealgewicht erreicht ist. Bei Langzeitanwendungen oder bei auftretenden Beschwerden ist, wie bei jeder anderen Stoffwechseltherapie, ärztliche Betreuung empfohlen.

Das EPD-Ernährungs – und Stoffwechselprogramm entstand in intensiver Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, Medizinern und Psychologen. Seit über 12 Jahren wird dieses Programm in der spezialisierten Kurklinik Seeblick in Berlingen am Bodensee mit grossem Erfolg eingesetzt.

Preis für eine Ernährungsberatung mit dem EPD-Programm im AuraVita, Wellnes und Fitnesscenter, Rapperswil Fr. 80.—

(1 Stunde inkl. Körperfettanalyse BMI, Gesundheitsfragebogen und Produkteberatung).

ProCare Produkte: Preis je nach Wahl zwischen Fr. 80.—und Fr. 150.—für 10 Tageskur.

Weitere Infos: info@auravita.ch oder www.auravita.ch
www.seeblick-berlingen.com oder www.procare.ch