



Besser Leben

Sport & Bewegung

Gesundheit

Expertenrat

Bauen & Wohnen

Geniessen & Erleben

Ausgabe vom 15. September 2018 - Gesundheit

WOLLEN SIE SCHLANK WERDEN? DANN ESSEN SIE!

easylife - entspanntes Abnehmen durch Stoffwechselprogramm

Wenn Sie abnehmen möchten, wie gehen Sie vor? Bestimmt fassen Sie den Beschluss, weniger zu essen. Doch ausgerechnet diesen Vorsatz sollten Sie überdenken, insbesondere, wenn Sie Ihr Gewicht nachhaltig verringern wollen: Bei der easylife-Methode ist es nicht nur erlaubt, sondern notwendig, sich regelmäßig satt zu essen. Auf diese angenehme Weise konnte beispielsweise Gerhard Schurr aus Donaustetten in 13 Wochen 31 Kilo verlieren. Viel essen und viel abnehmen - wie funktioniert das? Indem easylife den Stoffwechsel in Schwung bringt und am Laufen hält.

Der Stoffwechsel

hs. Was macht der Stoffwechsel? Vereinfacht dargestellt verwertet er Fett, Zucker, Eiweiß und alle Nährstoffe, um Körpersubstanz aufzubauen und Energie zu gewinnen.

Nehmen wir nun mehr Fett zu uns, als wir verbrauchen, wird es gespeichert. Es lagert sich in unseren „Pölsterchen“ ab. Dasselbe geschieht mit Überschüssen an Zucker und an allem anderen, was wir essen.

Schlanker durch regen Stoffwechsel

Je aktiver unser Stoffwechsel ist, desto mehr Nahrung kann er verwerten und verbrennen, ohne dass Reste davon in unseren Fettvorräten landen. Ein reger Stoffwechsel hilft also dabei, das Gewicht zu halten oder gar abzubauen. Und wie bleibt er fit? Durch Training.

Es wird gerade mit zunehmendem Alter wichtig, weil dann die Stoffwechselaktivität in der Regel nachlässt.

Zunehmen durch trägen Stoffwechsel

Was kann jedoch passieren, wenn wir abnehmen wollen und deswegen weniger essen? Dann hat der Stoffwechsel auch weniger zu tun. Man könnte sagen: Er kommt allmählich aus dem Training. Mit Mengen, die er bisher problemlos verarbeiten konnte, ist er nun überfordert. Er beginnt dann bereits früher, die Fettspeicher mit „Unerledigtem“ zu befüllen.

Deswegen lässt sich häufig beobachten, dass wir bei einer Diät vielleicht anfangs an Gewicht verlieren, aber später nicht mehr. Stattdessen nehmen wir oft zu, sobald die Diät abgeschlossen ist und wir wieder „normal“ essen. Denn nun genügen schon kleinere Portionen, um unseren träger gewordenen Stoffwechsel zu überlasten.

Wenig erfolgversprechend wäre es nun, einfach wieder mehr zu essen, in der Hoffnung, dass sich der Stoffwechsel allmählich auf die erhöhten Anforderungen einstellt. Denn bis es so weit ist, dürften die Vorräte an

unverarbeitetem Fett auf ein Niveau steigen, das sich nur sehr mühsam abbauen lässt.

Das Stoffwechseltraining

Wie können Sie nun Ihren müde gewordenen Stoffwechsel schlankmachend zu frischem Leben erwecken? Das easylife-Team um die Unternehmensgründerin und Geschäftsführerin Maria Kechele geht in mehreren Schritten vor:

1. Kostenfreie Erstberatung

Zunächst bespricht die Fachberaterin mit Ihnen Ihre Wünsche und körperlichen Gegebenheiten sowie Art und Ablauf des Programms.

2. Analyse

Vor, während und nach jedem easylife-Programm werden verschiedene Körperwerte gemessen. Dazu gehören das Gewicht, die Muskelmasse, der Fettanteil und vor allem der Grundumsatz, sprich: die Stoffwechselaktivität. Dabei ermittelt man auch das sogenannte metabolische Alter. Es besagt, welchem Lebensalter die derzeitige Stoffwechselaktivität entspricht. Eine dreißigjährige Kundin beispielsweise war sehr sportlich, wie ihr sehr hoher Anteil an Muskelmasse bestätigte. Doch ihr metabolisches Alter lag bei 45. Das heißt: ihre Stoffwechselaktivität entsprach nur noch dem niedrigeren Niveau einer 45-Jährigen. Und die Sportlerin fühlte sich auch schon rund 15 Jahre älter, als sie es tatsächlich war.

3. easylife Starthilfe

Wie ein Auto, das nicht mehr anspringen will, benötigt Ihr Stoffwechsel eine Starthilfe: Durch das rein pflanzlich-mineralische Original-easylife-Präparat, das Sie einige Wochen lang regelmäßig einnehmen.

4. Abnehmphase

Auch während der Abnehmphase dürfen Sie essen, so oft und so viel Sie wollen. Nur achten Sie darauf, was Sie zu sich nehmen. Vor allem ersetzen Sie Fettes und Süßes durch Speisen, die sich gut verarbeiten lassen und die körpereigene Verbrennung auf Touren bringen.

Während der Abnehmphase können die Pfunde purzeln. 10 Kilo weniger in 4 Wochen sind keine Seltenheit.

5. Umstellungsphase

Während der gewöhnlich dreiwöchigen Umstellungsphase erweitert sich Ihr Speiseplan wieder, insbesondere mit mehr Fett und Zucker. Ihr Stoffwechsel ist darauf mittlerweile so gut vorbereitet, dass Gewicht und Körperumfang niedrig bleiben.

6. Nachbetreuung

Nach einem erfolgreichen easylife-Programm haben Sie die Möglichkeit, sich regelmäßig „messen“ und beraten zu lassen, damit Sie und Ihr Stoffwechsel immer schön im Schwung bleiben.

Der Blick in den Spiegel

Wer viel Gewicht verliert - so fragen Sie sich vielleicht - bekommt doch eine faltigere Haut? Die easylife-Methode dient auch dazu, Faltenbildung und Cellulite zu verhindern.

Der Sport

Sie dürfen Sport treiben, so viel Sie wollen. Sie müssen es aber nicht. Denn bei easylife muss nur einer trainieren, und das ist Ihr Stoffwechsel.

Abnehmen und genussvoll essen – easylife weiß, wie ...

GUTSCHEIN
für eine
Gratis-Stoffwechselmessung!
Einmalig nur bis 31.03.2018. Nur ein
Gutschein pro Person. Bitte vollständig füllt
aus, um Wertung zu ermöglichen.

Mit easylife® erfolgreich abnehmen!
✓ ohne Sport ✓ ohne Fettsäuren
✓ ohne Kalorienzähler ✓ dafür mit Einzelberatung
in angenehmer Atmosphäre und durch begleitet!

Susanne Ott
Hilfeschmerz AG
95231 Neu-Ulm

Gerhard Schurr
Bald Seemann
95231 Neu-Ulm

- 23 Kilo
in
4 Wochen

- 31 Kilo
in
45 Wochen

Original easylife-Zentrum
Schützenstraße 19
95231 Neu-Ulm

Mo. - Fr. 7:30 - 12:00
und 14:00 - 18:00 Uhr
www.easylife.de

07 31 980 65 10

*Nach der verbindlichen Anamnese. In dem easylife-Zentrum sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Gesundheitsförderung in der Region ausgebildet und zertifiziert.