

Egyénre szabott TÁPLÁLKOZÁSI MÓDSZER

az egészségért és
az ideális testsúlyért
anyagcseretípus-méréssel

Ha valóban változást akarsz...



A smiling woman with long brown hair is shown from the chest up. She is holding a silver fork with a green leaf and a red cherry on it. In her other hand, she holds a white bowl filled with a colorful salad of various greens, tomatoes, and other vegetables. The background is a bright blue sky.

A helyes életmód eredménye:

- ✓ jó egészség
- ✓ magas energiaszint
- ✓ kiváló teljesítőképesség
- ✓ ideális testsúly

Neked hiányzik valamelyik?

...akkor lapozz tovább, ismerd meg
módszerünket!

Küldetésünk

*„Visszaadni az emberek kezébe
a felelősséget, hogy megtanulják értékelni
és átélni az egészséget és a vitalitást
a tudatos táplálkozás és életvitel
segítségével.”*

„Egy betegségnek sok opja lehet, de minden betegség anyja a helytelen táplálkozás!”

(Kínai közmondás)

Egyénre szabott táplálkozási módszer az egészségért és az ideális testsúlyért, anyagcseretípus-méréssel

Az egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem egy testi-lelki jólét és belső egyensúly kialakulásának eredménye.

A szervezet teljesítőképessége az aktuális energia-állapot következménye, mely nagymértékben befolyásolható a szervezet igényeinek megfelelő helyes táplálkozással.

Ha megfelelő módon tápláljuk a testünket nem csak magas energiaszintet, jó teljesítőképességet, hanem annak következményeként az optimális testsúlyt is elérjük.

Ha a testsúly kérdése már nem csak esztétikailag zavar, hanem fizikailag is problémát okoz, akkor megoldást jelent, ha változtat az étkezéseden, és rossz szokásaidat anyagcsere sajátosságaidnak megfelelően megváltoztatod, illetve az életviteled annak megfelelően újragondolod.

A táplálkozással alapvető módon befolyásolod a szervezeted működését! – Viszont ami valóban változást hoz, az nem egy újabb fogyókúra módszer, és csodadiéta, hanem a tested működését valóban segítő, személyre szabott táplálkozás!

Az anyagcseretípus-mérés eredményként pontosan tudni fogod, melyek azok az élelmiszerek, amelyek számodra jók, és azokat milyen mennyiségben fogyasztod.



A „csodaporok”, „csodapirulók” és „tuti” diétás tippek helyett válassz a saját tested igényei alapján összeállított, tudatos étkezést!



Kezdtél már el olyan diétát, amellyel a legjobb barátnőd/barátod csodás eredményeket ért el, te pedig a fogyás és a kicsattanó energia helyett inkább fáradt és erőtlen voltál? Rádadásul magadat okoltad, amiért nem volt elég kitartásod és erőd végigcsinálni a csodásnak mondott diétát? Nem történt más, minthogy a Te csodálatos és megismételhetetlen tested az aktuális diétától nem a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagokat kapta meg, így nem is hozhatott eredményt a magadra erőszakolt étkezési program.

Ami egyvalakinek beválik, az nem biztos, hogy a másiknak is használ, és ugyanolyan eredményt hoz.

Ahogy külső tulajdonságaink jelentősen eltérnek, úgy a belső szervezeti jellemzőink és szervi működéseink is egyedi jellemzőket mutatnak. Miért gondoljuk mégis azt, hogy hasonló a táplálkozási szükségletünk, hogy mindenkinek beválik ugyanaz a diéta, és egyaránt egészségesek mindenkinek bizonyos élelmiszerek?

Ne kísérletezz az egészségeddel!

Csak azt kövesd, ami neked valóban beválik!

...Ezért von szükség anyagcseretípus-mérésre

A Metodream táplálkozási tanácsadásának alapjául a német Horisan Metabolic Typing® módszer szolgál.

A Horisan Metabolic Typing® módszer ötvözi az orvostudomány legújabb vívmányait a legmodernebb technikai kivitelezési eljárásokkal. A módszer segítségével olyan ismeretanyagok birtokába jutunk, amelyek segítségével megvalósítható az egyéni szükségleteknek megfelelő táplálkozás, az általános és sablonos életviteli ajánlások helyett pontosan meghatározható kinél mely élelmiszerek optimálisak és azok milyen arányú fogyasztása megfelelő valamint, a sajátos testalkati adottságokat figyelembe véve egyénre szabott mozgásprogram is felállítható.

Az anyagcseretípus-meghatározáson alapuló Horisan Metabolic Typing® módszer számos tudományos kutatás eredményeként született meg és dr. Klaus D. Holzrichter német orvos és természetgyógyász által kifejlesztett EVA 3000 típusú mérőműszer segítségével vált a gyakorlatban is megvalósítható életviteli ajánlások alapjává.

Az anyagcseretípus-mérés célja, hogy az emberek megismerjék testük valódi igényeit, és mindezek alapján ne diétának minősülő étkezési módszert kövessenek, hanem értelve a test üzeneteit, megtanuljanak azokkal harmóniában élni.

Egyénre szabott táplálkozási
módszer az egészségért és
az ideális testsúlyért,
anyagcseretípus-méréssel



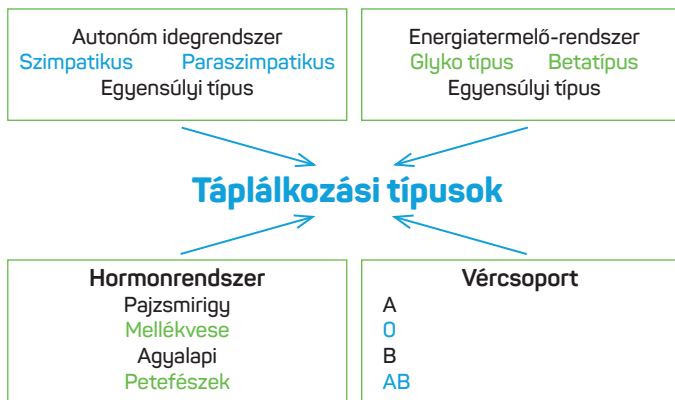
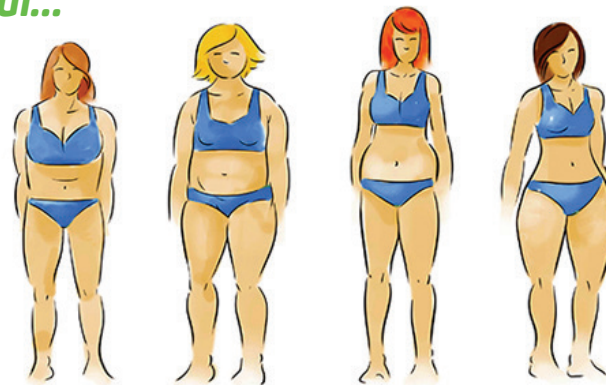
Az anyagcseretípus-mérés során kiderül...

Melyik a Te saját kombinációd, és mindezek alapján...

- melyek a táplálkozási-típusod szerint számodra legmegfelelőbb élelmiszerek?
- milyen a számodra ideális tápanyag-kombináció?
- melyek azok az élelmiszerek, melyek hormonális sajátosságaid alapján kifejezetten hizlalóak a számodra?

Anyagcserénket befolyásolják az autonóm idegrendszeri-, hormonrendszeri működéseink és sejtszintű energiatermelő folyamatok, valamint egyéni élelmiszer intoleranciák, érzékenységek.

Amennyiben követjük a genetikai sajátosságainknak megfelelő étkezési programot helyreáll a test belső egyensúlyi állapota, megelőzhetővé válnak egyes betegségek, valamint erősödik az immunrendszer, túljuthatunk esetleges hangulat-ingadozásokon, depresszió, optimálissá válik a sejtekben működő energiaszint, növekszik az erő-, az állóképesség és a mindennapi vitalitás, nem utolsósorban pedig könnyedén megtartható, vagy visszanyerhető az optimális testtömeg is.



Hogy történik az anyagcseretípus-meghatározás?

Egyénre szabott táplálkozási módszer az egészségért és az ideális testsúlyért, anyagcseretípus-méréssel

Az egyéni paraméterek feltérképezését, vagyis az anyagcseretípus-mérést a német szabadalmú dr. Klaus D. Holzrichter által kifejlesztett EVA 3000® típusú orvostechnikai eszköznek minősülő mérőműszer teszi lehetővé.

A gép különböző tesztanyagokból érkező elektromágneses impulzusok formájában fájdalom és ártalommentesen reagáltatja a szervezetet, melyre a test egy feltétlen reflex (karhosszúság-reflex) formájában reagál.

A gép által feltett „kérdésre” a test nem tudatos módon reagál, a válasz a karhosszúság reflex kiváltásában nyilvánul meg, amikor is a váll jobb vagy bal oldalán lévő egyik hátsó izom ellazul; ennek hatására az egyik kar érezhetően megnyúlik, ezt az izomtónus változást a mérést végző személy érzékeli.

A vizsgálat során kapott eredményeket egy speciálisan kifejlesztett szoftverbe tápláljuk, amelynek segítségével készítjük el az egyénre szabott táplálkozási programot.





Heszberger Edina

dietetikus,
Metabolic Typing® szaktanácsadó



7400 Kaposvár,
Béla király u. 16.,
Harmóniaház

+36 20 594 7668
heszberger.edina@gmail.com

Kinek ajánljuk?

- ✓ akinek elege van a koplalásból, a kínzó fogyókúrákból és a folyamatos kísérletezésből
- ✓ aki gyors megoldást szeretne a betarthatatlan ajánlások helyett
- ✓ akinek nem válnak be a csodapороk és tuti diétás tippek
- ✓ aki sokat edz, és mégisincs az elvárt eredmény
- ✓ aki valóban változást szeretne elérni a testsúlya és egészsége területén
- ✓ aki szeretne változtatni, de nem tudja, hogy miként kezdjen bele ...

Hatékony változást akarsz, átütő eredményt?

...akkor itt az idő változtatni!

Az ideális testsúly, a jó egészség és kirobbanó energia tudatos étkezéssel, nagymértékben megalapozható és **bárki számára elérhető!**

Ne kísérletezz az egészségeddel, ismerd meg a tested saját igényeit, majd kövesd az irányelveket a mindennapokban és pár nap után **elkezdődik benned a változás!**

Várlak szeretettel az anyagcseretípus-mérésem, táplálkozási tanácsadóson!