

Dein Weg zur Traumfigur

Die 7 fatalsten Fehler auf dem Wege zur Traumfigur

Von Dr. Markus Bringmann

Eine Traumfigur ist nicht nur sexy, sondern auch gesund – wir streben danach, auch wenn wir reifer werden. Die Mutter Natur verwöhnt uns leider dabei nicht, durch die Schilddrüsenträgheit und hormonelle Insuffizienz nimmt die Stoffwechsel- und zelluläre Verbrennung ständig ab und steigert die Fettreserven. Die Verstopfungstendenz trägt zu einer Verdauung der Ballaststoffe im Dickdarm und dadurch zur erhöhten Kalorienzufuhr bei. Mit zunehmendem Alter werden wir also dicker, auch ohne zu „sündigen“. Da stellt sich die Frage: Was können wir dagegen tun?

FEHLER NR. 1:

Die Angst vor dem Scheitern

Diese Angst ist nicht zu unterschätzen. Sie nimmt uns den Mut zum Starten und lässt uns an unseren Möglichkeiten zweifeln.

Lassen Sie sich durch durch Gesprächstherapie oder Med. Hypnose helfen. Es funktioniert sehr gut – Ein erfahrener Fachmann kann Sie beim diesem Projekt begleiten.

FEHLER NR. 2:

Der fehlende Hormonstatus

Zu wenig Schilddrüsen-Hormone, zu viel Kortison oder ein Ungleichgewicht bei den Sexualhormonen kann alle Bemühungen beim Abnehmen zu Nichte

machen. Dagegen müssen Sie etwas unternehmen. Es bietet sich eine Hormonanalyse an. Nach dieser Analyse hat man einen aktuellen Status und kann das Projekt „Traumfigur“ beruhigt angehen.

FEHLER NR. 3:

Vitalstoffmangel

das Gefühl nicht ganz satt zu sein verführt uns zum Beispiel zum Desserts oder zu Zwischenmahlzeiten.

Dem Körper fehlen Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralien, Mikroelemente oder Antioxidantien. Der Körper fordert dann einfach sein Tribut.

In der Praxis bedeutet das, der Körper fordert immer mehr und mehr Essenszufuhr, da er den Mangel ausgleichen will. Zu Empfehlen sind daher Vitalstoff-Produkte die aus Gemüse, Obst und Beeren hergestellt sind wie z.B.: Lavita oder Juice PLUS.

FEHLER NR. 4:

Moderne Diäten

Wir wissen, dass sie meisten angebotenen Diäten mit einem Jo-Jo-Effekt enden. Danach haben wir mehr zugelegt als vorher.

Wir glauben dann alles getan zu haben, vielleicht sogar mehrmals und kommen

zu der Erkenntnis: es hat uns nichts gebracht.

Man verliert dadurch den Mut weiter zumachen. Wir realisieren nicht, dass wir in die falsche Richtung gearbeitet haben. Es nimmt uns allen Mut und wir landen wieder beim Fehler Nr 1 - wir bekommen wieder Angst vor einem wiederholten Scheitern.

Der Weg zur Traumfigur ist nicht immer einfach. Aber mit der richtigen Methode und einer Portion Ausdauer durchaus zu schaffen.



Gesundheit & Medizin | Traumfigur

FEHLER NR. 5:

Falsche Essgewohnheiten

Auf das Frühstück zu verzichten ist keine gute Idee – durch die Unterzuckerung ist das Leistungsloch vorprogrammiert – und am Abend belohnen wir uns noch für diesen Fehler und essen fast das doppelte – prima!

Richtig wäre: ein vollwertiges Frühstück mit langsamen Kohlenhydraten, die Blutzucker-Schwankungen vermeiden und Leistungsfähigkeit erhalten.

Wir müssen drei Mal täglich satt werden um glücklich zu sein, dabei soll die Energiezufuhr nicht unter 1.400 kcal liegen – so vermeiden wir die Heißhungerphasen.

Die 4-4-12 Regel soll nach Möglichkeit täglich eingehalten werden.

Zwischen dem Frühstück, Mittags- und Abendessen sollen mind. 4 Stunden vergehen. Die nächtliche Nahrungspause soll 12 Stunden oder mehr betragen.

Bei vielen Menschen sind die Pausen zwischen den Mahlzeiten bedingt durch Snacks und sonstige „Leckereien“ so kurz, dass sie quasi ununterbrochen den Magen voll haben und somit „einmal täglich“ essen.

Fress-Sucht ist auch Gefahr für unsere Kinder. ADHS und Teenager mit ALTERS-DIABETES sind keine lustigen Diagnosen – aber sie nehmen rapide zu.

Noch ein paar Essregeln, die wir uns zur Gewohnheit machen sollten:

- Alle paar Tage sollte das Abendessen ausfallen. D.h. nach 16 Uhr keine feste

Nahrung und kein Alkohol mehr.

- Süßes – wenn überhaupt – und Getränke vor und nicht nach dem Essen, dann fällt die Hauptspeise nicht so üppig aus.

- Kein Stress beim Essen. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, nicht nur abends.

- Keine Malzeiten nach 19 Uhr, besonders wegen der 4-4-12 Regel, daher auch keine Knabbereien vor dem Fernseher.

FEHLER NR. 6:

Darmsanierung und Leberreinigung

Dabei sollen folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Die Gesundheit der probiotischen Darmflora
- Befall mit Parasiten
- Aktivität der Verdauungs-Enzyme
- Darmbesiedlung mit Fäulnis-Kulturen
- Daraus resultierende Gärungsprozesse
- Pilzinfektionen mit Candida oder Aspergillus

Darmgesundheit ist entscheidend für die Gewichtsreduktion!

FEHLER NR. 7:

Die falschen Lebensmittel

Das größte Problem bei vielen Menschen ist die individuelle Nahrungs-Unverträglichkeit:

Denken Sie an:

- Weizen und Gluten-Allergien
- Kuhmilch und Laktose-Unverträglichkeit
- schwer assimilibare Schweinefleisch
- den raffinierten Zucker

Die individuellen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind konsequent zu ermitteln. Das kann mit dem Sanum Vital-Check der Labor-Blutuntersuchung Pro Immun M durchgeführt werden. Als Ergebnis bekommt man Nahrungsmittel-Listen mit den empfohlenen und den zu meidenden Lebensmitteln.

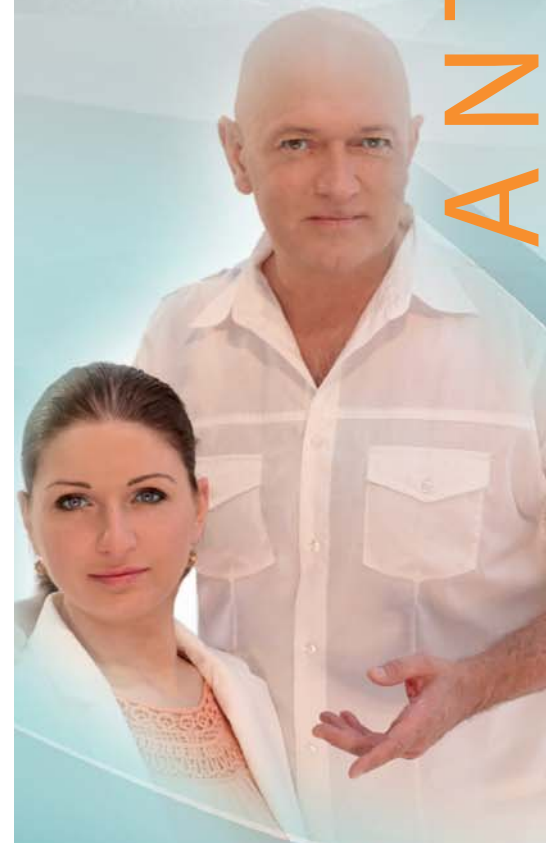
An diese Listen sollte man sich unbedingt halten, denn hier fängt der Weg zur Traumfigur an.

Anzeige

Gesund und jung
durchs Leben gehen

Faltentherapie
Haarausfall
Lipolyse
Cellulite
Akne

Sauerstofftherapie
med. Mesotherapie
SANUM Vital-Check
Raucherentwöhnung



ANTIAGING



Dr. Bringmann

Naturheilpraxis für AntiAging,
Vitalität & Ästhetik

Dr. Markus Bringmann
Heilpraktiker

65307 Bad Schwalbach
Am Höhberg 14

Fon: 06124 / 778 96 15

Mobil: 0172 / 696 97 24

www.dr-bringmann.info
praxis@dr-bringmann.info

