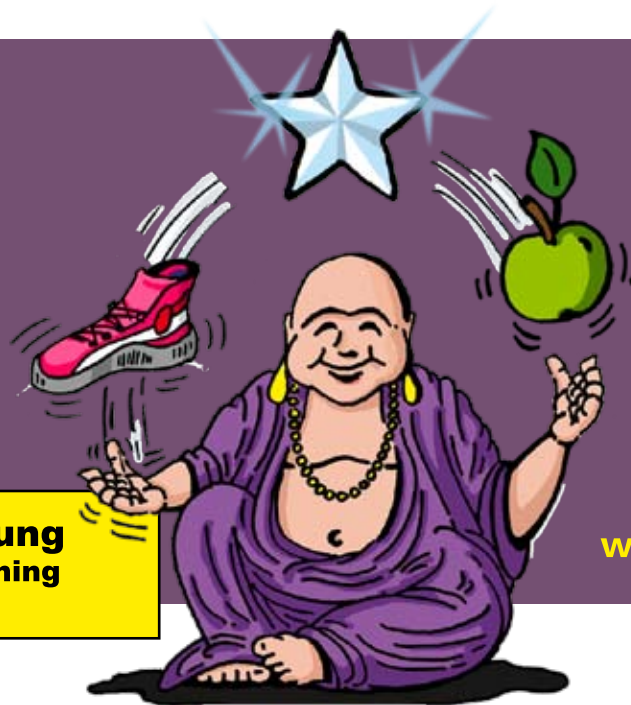


Heilpraktiker Zentrum Regensburg

Petra Schwarzer

www.hpz-regensburg.de

**Ernährungsberatung
nach „Stoffwechseltuning
von Jutta Viebeck“ ***



Gemäß Jutta Viebeck ist die optimale Ernährung grundsätzlich abhängig vom jeweiligen Stoffwechselltypen.

Unterschieden werden z.B. der Eiweißtyp vom Kohlenhydrattyp und vom Balancierten Typ.

Während der „Eiweißler“ pflanzliches Eiweiß nur sehr schwer aufnehmen kann, braucht er viel tierisches Eiweiß, um seinen Bedarf zu decken. Reine Rohkost würde ihm nicht gut bekommen. Meist ist er auch mit Calcium unterversorgt. Der „Kohlenhydratler“ hingegen kann guten Gewissens Basenfasten durch Rohkost durchführen und es wird ihm gut bekommen. Ein Mischköstler kann aus jeder Art von Nahrung ausreichend Energie gewinnen.

Zu diesen 3 Grundtypen kommt hinzu die Dominanz des autonomen Nervensystems, nämlich des Sympathikus oder des Parasympathikus. Auch hier kann mit einer bestimmten Nährstoffauswahl das jeweilige System optimiert werden.

Und auch die Geschwindigkeit des Verbrennungsmechanismus sowie der jeweilige Drüsentyp spielen bei der optimalen Ernährungsweise eine wichtige Rolle.

Lassen Sie sich dazu einfach beraten.

Anhand von orthomolekularen Empfehlungen optimieren wir abschließend Ihren Vitalstoffhaushalt.

* (Lit.: ISBN 978-3-931351-17-5)