

Monika Maurer · Friedrichstraße 4 · 69493 Hirschberg

Information für unsere Klienten

- Unser neues LowCarb-Programm
- Starten Sie sofort!

STANDORTE

WEINHEIM

im a² – Hopfenstraße 4
RICHTIG ESSEN Beratungszentrum
Schwerpunktpraxis für
Ernährungstherapie & Adipositas
(mBCA Messung)

HIRSCHBERG

im Ärztehaus

SCHRIESHEIM

im DOK-TOR



Besser abnehmen mit weniger Carbs

Immer mehr Abnehmwillige und Gesundheitsbewusste reduzieren Kohlenhydrate (Carbs) und essen dafür mehr Eiweiß. Auch große Stars in den USA leben nach strengen Low-Carb-Regeln und formen so ihre Figur. Damit ist Low Carb keine Außenseiterernährung mehr. Sie ist aber auch keine Trenddiät, sondern eine Ernährungsform, an die wir Millionen von Jahren angepasst sind. Die Vorteile der Kohlenhydratreduktion für die Gesundheit und beim Abnehmen sind mittlerweile weltweit anerkannt und wurden in den aktuellen Adipositas- und Diabetesleitlinien verankert.

mylowcarb – die Ernährungspyramide



Im Mittelpunkt der Ernährung stehen wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst sowie der Sattmacher Eiweiß aus Eiern, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Käse. Als Geschmacksgeber darf Fett in Form von Ölen, Nüssen oder anderen fetthaltigen Lebensmitteln großzügig verwendet werden. Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Brot, Nudeln, Süßigkeiten etc. werden je nach Stoffwechsellage und Aktivitätslevel reduziert.



mylowcarb-Ernährung...

- liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe und Wasser – das macht Sie satt.
- erlaubt einen großzügigen Umgang mit Fett – das schmeckt Ihnen.
- reduziert Kohlenhydrate – Ihr Körperfett wird besser abgebaut.
- stabilisiert den Blutzucker – Sie haben weniger Heißhunger.
- senkt den Insulinspiegel – Sie speichern weniger Fett.
- kommt auch ohne Kalorienzählen aus – das ist einfach.
- funktioniert – Sie nehmen ab ohne zu hungern.
- schützt die Muskeln – das bewahrt Sie vor dem Jojo-Effekt.
- ist gesund – Ihre Stoffwechselsituation verbessert sich.
- ist wissenschaftlich fundiert – das belegen zahlreiche Studien.

mylowcarb – individuelles Coaching

mylowcarb ist ein individuelles Abnehmkonzept, das an Ihre Bedürfnisse, Ihrer Stoffwechselsituation und Ihrem Aktivitätslevel angepasst ist. Ihr persönlicher mylowcarb-Coach wird Ihnen nach einer ausführlichen Anamnese und nach Auswertung Ihres ess-Tagebuchs ein maßgeschneidertes Low-Carb-Konzept erarbeiten. Das bedeutet:

- Festlegung einer für Sie optimalen Kohlenhydratstufe
- Erstellung eines kaloriendefinierten Essplans oder Anwendung des Tellermodells ohne Kalorieneinschränkung
- Rezepte/Tagespläne passend zu Ihrer Ernährungsstrategie

Ihr mylowcarb-Coach hält außerdem viele spannende Ernährungsinfos und -tips für Sie bereit und weitere Lösungen, die Ihre Gewichtsabnahme fördern (z. B. Eiweiß-Starter oder Cutting-Days).

