

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

Erst die gründliche Blutanalyse, dann der perfekte Ernährungsplan

Christiane Garrott freut sich über ihren Abnehm-Erfolg – Kilos purzeln ohne Heißhunger

WERNE ■ Eine Arbeitskollegin riet ihr vor fünf Monaten, sich an die Naturheilpraxis zu wenden. Dieser Tipp war goldwert für Christiane Garrott, die innerhalb dieser kurzen Zeit ihr Gewicht von 88 auf aktuell 71 Kilogramm reduzierte.

Großen Anteil am Abnehm-Erfolg hat Heilpraktikerin Edith Hildebrand, die in ihrer Praxis im Salinenpark in Werne seit Jahren erfolgreich Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation anbietet. Sie stand Christiane Garrott von Anfang an zur Seite. Die Kilos purzelten nach kurzer Anlaufzeit. Und das, ohne zu hungern, denn bei der Ernährungsumstellung handelt es sich nicht um eine Diät.

„Entscheidend ist, was man isst. Die Ernährung muss zum Stoffwechsel passen“, erklärt Edith Hildebrand das Konzept. Erst kommt die Blutanalyse von insgesamt 40 Werten, dann wird der individuell auf die Patienten zugeschnittene Ernährungsplan aufgestellt. „Darin sind die Nahrungsmittel enthalten, die vom Stoffwechsel gut umgesetzt und verarbeitet werden können“, sagt Edith Hildebrand.

Information ist die beste Motivation: „Ein wichtiges Prinzip unserer Arbeit ist die gute Information. So nehmen wir uns viel Zeit, das umfassende Blutergebnis mit unseren Patientinnen und Patienten auf anschauliche Weise zu erklären“, so Edith Hildebrand.

In Christiane Garrotts Fall stellte die Heilpraktikerin einen sehr tiefen Wert beim Vitamin D fest. Der Kohlenhydratstoffwechsel war „entgleist“ und musste wieder in Balance gebracht werden. „Das Blut hatte Auffälligkeiten gezeigt. Die Werte waren nicht im Optimum“, sagt Edith Hildebrand. Der Ernährungsplan wurde perfekt auf die 41-jährige Patientin aus Bockum-Hövel zugeschnitten. Die Umstellung fiel ihr nur in den ersten zwei Wochen schwer, dann war diese Phase vorbei.

„Ich möchte auch anderen Frauen Mut machen. Ich



Edith Hildebrand (rechts) gratulierte Christiane Garrott zu ihrem hervorragenden Abnehm-Erfolg. ■ Foto: Wagner

habe keinen Heißhunger mehr auf Süßigkeiten und Chips wie früher“, strahlt Christiane Garrott, die ihre Ernährung umstellte: „Bestimmte Lebensmittel waren mir fremd. So kannte ich vorher Ahornsirup nicht. Und statt Pfeffer würze ich jetzt mit Oregano.“ Sie war bereit, das Alte loszulassen und sich auf den neuen Ernährungsplan einzulassen. Mit Erfolg. Inzwischen bringt Christiane Garrott nur noch 71 Kilogramm auf die Waage, trägt nicht mehr Kleidergröße 50, sondern 42.

„Ich fühle mich jetzt deutlich fitter und ausgeglichener, habe kein Sodbrennen mehr“, sagt die Patientin der Naturheilpraxis im Salinenpark. Sie geht regelmäßig ins Fitness-Studio, kann auf Geburtstagsfeiern auch ohne Probleme „Nin“ zu leckeren Versuchungen in Form von Kuchen und Torten sagen. „Das macht mir nichts aus“, versichert Garrott glaubhaft.

Natürlich sei sie auch oft Gesprächsthema am Arbeitsplatz. Mit „Wow“, „Super“ oder „Klasse“ zeigen sich Kolleginnen und Kollegen gleichermaßen von ihrem Abnehm-Erfolg begeistert. Doch Christiane Garrott will mehr. „Ein bisschen geht noch“, versichert sie sehr überzeugend. Die „magischen 20 Kilo“ weniger sind ihr Ziel. Mitte Mai soll die Waage dann also 68 Kilogramm anzeigen.

„Wir setzen nicht auf Schnelligkeit. Das Ziel ist eine Abnahme ohne Stress und Druck, auch der Genuss beim Essen soll nicht verloren gehen“, erläutert Edith Hildebrand. Die Heilpraktikerin wird Christiane Garrott weiter beraten und beim Abnehmprozess begleiten. „Kontrolliert man nach Abschluss der Gewichtsreduktion die Blutlaborwerte und vergleicht sie mit der Ausgangssituation, so findet man fast immer verbesserte Cholesterin- und Leberwerte. Oft können Medikamen-



Bevor sie 17 Kilos verlor, war Christiane Garrott mit ihrer Figur zufrieden und nahm Kontakt zur Naturheilpraxis auf. ■ Foto: Privat

te abgesetzt werden“, fast Edith Hildebrand zusammen.

Weitere Informationen zum Programm „Naturlich gesund!“ gibt es in der Naturheilpraxis im Salinenpark an der Steinstraße 42 in Werne, Telefon 02389/923939.

„Natürlich gesund!“

natur
heil
praxis
im Salinenpark

Edith Hildebrand
Heilpraktikerin

„Ich esse fast gar nichts, trotzdem nehme ich einfach nicht ab...“

Gewichtsreduktion durch Stoffwechselregulation

- Wir ermitteln aus ihrem Blut Ihre persönliche Stoffwechsellage
- Sie erhalten von uns Ihren individuellen Ernährungsplan mit der Angabe Ihrer Nahrungsmittel
- Es ist keine Diät
- Es ist die erste funktionierende Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit einer kostenlosen Bioimpedanzmessung. Wir beraten Sie gern!

Weitere Infos u. Behandlungsbispiele unter: www.naturheilpraxis-salinenpark.de

Naturheilpraxis im Salinenpark

Steinstraße 42 · 59368 Werne · Tel. 02389 923939

www.naturheilpraxis-salinenpark.de