

Das Konzept

Grundlagen des Ernährungsprogramms „Glyx4you“Das Ziel dieser Ernährungsumstellung ist, durch bewusste Verwendung der richtigen Lebensmittel, Spaß am Kochen zu haben und unter Berücksichtigung der heimischen Ernährungsgewohnheiten mit Genuss zu essen und so zum erwünschten Erfolg zu gelangen. Oft reichen kleine Veränderungen aus, um große Unterschiede zu bewirken.

Eine grundsätzliche Ernährungsumstellung ist nicht von einem auf den anderen Tag zu bewältigen. Selbstmanagement, Geduld und vor allem die Gesundheit sollten im Vordergrund stehen. Die Grundlagen dieser Ernährungsumstellung sind vor allem

- Bewusst und mit Genuss essen.
 - Vollwertige und ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte.
 - Hoher Anteil an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffe.
 - Reduktion des Fettanteils an der Gesamtenergie, im Besonderen bei den gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren.
 - Reduzierung der Energieaufnahme und Verwendung von Kohlenhydraten mit einem niedrigen Glykämischen Index bei Übergewicht.
-
- Verwendung von Vollkorngetreide und glutenfreiem Getreide, laktosefreien Milchprodukten bzw. Milchersatzprodukten zur Sanierung der Darmflora bei Intoleranzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.Das Ernährungsprogramm zur Prävention und zur Unterstützung bei:
 - Übergewicht
 - Allergien
 - Nahrungsmittelintoleranzen
 - Reizdarm
 - Verdauungsbeschwerden
 - Übersäuerung
 - Diabetes mellitus Typ II
 - Schwangerschaftsdiabetes
 - Klimakterium
 - Raucherentwöhnung

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Material und die Informationen auf diesem Server sind allgemeine Informationen. Bitte konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt bei gesundheitlichen Problemen. Die auf diesen Seiten gegebenen Informationen können den Besuch bei Ihrem Arzt nicht ersetzen. Alle Informationen auf diesem Server werden ohne jegliche Gewährleistung gegeben. Weiterhin geben wir keine Gewähr für die Vollständigkeit oder die inhaltliche Richtigkeit der gelieferten Informationen.