



## **Diät- & Ernährungsberatung "Ihrer Gesundheit zuliebe"**

**Wer abnehmen will, muss essen!**

### **Ziele des Formular-Konzeptes**

- Umstellung der Ernährung
- gezielter Abbau von Körperfett
- Erhalt der Muskel- und Organmasse
- gesunde Mahlzeiten
- Spaß am Abnehmen
- kontrolliertes Schlemmen

In der Ernährungsberatung wird die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) zur Bestimmung der Körperzusammensetzung eingesetzt. Die Messung und Analyse geben Ihnen und Ihrem Berater Informationen über Ihre Körperzusammensetzung und deren Veränderungen im Laufe der Gewichtsreduktion. Vereinfacht dargestellt setzt sich Ihr Körper zusammen aus:

- Körperwasser
- Magermasse (Körperzellen & Stützapparat)
- Fettmasse



### **Unsere Ernährungsberatung findet ohne Voranmeldung statt:**

- jeden Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr
- jeden Freitag 14.00 - 15.00 Uhr

### **Kontakt**

- Mobil: 0151 - 128 605 26 (Afra Heinz)
- Email: [office@afrastark.de](mailto:office@afrastark.de)

Dr. med. Gerd-Ulrich Heinz & Afra Heinz

Stoffwechseltherapeut CMI und Ernährungsmediziner BFD e.V.