

Ihrer Figur zuliebe ParaMediForm



“Ich fühle mich sehr viel wohler und vitaler.....!”

Emerita Casagrande aus Niederurnen ist bis jetzt 17 Kilos leichter

Seit meiner Pubertät hatte ich mit der Gewichtszunahme zu kämpfen. Nach 2 Schwangerschaften brachte ich meine Kilos alleine einfach nicht mehr runter. Vor ca. einem Jahr wusste ich: jetzt muss ich etwas dagegen unternehmen! Ich brauche die regelmässige Kontrolle und Betreuung mit der fachmännischen Anleitung um mich optimal und mit Genuss zu ernähren. Seit Beginn bis im September habe ich 17 kg abgenommen und einiges an Zentimeter-Umfang weniger. Ich fühle mich sehr glücklich, viel wohler und vitaler.

Die persönliche und engagierte Betreuung von Theresa Katz hilft mir sehr, mich immer wieder zu motivieren, dass noch weitere Kilos purzeln.....

Ich bin so glücklich und empfehle die ParaMediForm Methode mit der Begleitung von Theresa Katz mit bestem Gewissen.

“Ich hatte nie das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen!”

Ute Pfister aus Tuggen ist 13 Kilos leichter

„Ich versuchte seit Jahren mit verschiedenen Methoden, mein Gewicht stabil zu halten. Kurzfristige Erfolge wurden immer wieder durch den Jojo-Effekt zunichte gemacht und ich nahm noch mehr zu – bis ich mir sagte: Jetzt reicht es! So entschied ich mich für ParaMediForm mit Theresa Katz.

Heute bin ich 13 Kilos leichter und kann mir nicht vorstellen, wieder anders zu essen. Ich habe erstaunlicherweise keine Hungergefühle, bin total fit und es stellt sich ein gesundes Wohlbefinden ein. Abgenommen habe ich genau da, wo ich es wollte.“



So hilft Ihnen ParaMediForm

Sie erreichen und halten Ihr Wunschgewicht

ParaMediForm ist keine Diät. Es ist eine gezielte Ernährungsumstellung gemäss Ihrem persönlichen Profil. Sie essen gesund und abwechslungsreich. So werden und bleiben Sie schlank und tun gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit.

ParaMediForm lässt sich leicht in Ihren Familien-Speiseplan einbauen. Sie essen normale Lebensmittel, müssen nichts abwägen, zählen keine Kalorien und brauchen keine zusätzlichen Produkte.

Sie ernähren sich ausgewogen

ParaMediForm basiert auf den klassischen Richtlinien der gesunden Ernährung und den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Individualität des Stoffwechsels. Eines der Erfolgsrezepte ist eine ausgewogene und individuelle Ernährung: Stimmt das Verhältnis der Nahrungsmittelgruppen zueinander, kann Ihr Körper das Aufgenommene besser verbrennen. Das verleiht Ihnen mehr Energie und vermeidet Hungergefühle.



Ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt

Ihr Körper braucht «Brennstoff», um richtig zu funktionieren. Wenn Sie weniger essen, schaltet er automatisch auf Sparflamme. Sobald Sie wieder mehr essen, verbrennt er die Nahrung nicht optimal, sondern speichert sie als Reserve für die nächste Hungerphase. Deshalb ist es besser, anstatt zu hungern das Richtige zu essen. So hat Ihr Körper keinen Grund, Reserven anzulegen.

Mit ParaMediForm kennen Sie die Nahrungsmittel, bei denen Sie vorsichtig sein müssen. Sollte es später wieder zu einer Gewichtszunahme kommen, wissen Sie genau, wie Sie reagieren müssen.

Es gelingt auch Ihnen!

Bereits über 70'000 Menschen haben mit ParaMediForm ihr Wunschgewicht gefunden. Wie viel möchten Sie abnehmen? 5 oder 35 Kilos? Es kommt nicht darauf an – gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel! Entscheiden Sie sich jetzt für einen Körper, der Ihnen und anderen gefällt.

Abnehmen mit ParaMediForm: So individuell wie Sie

Es gibt keine Ernährungsformel für jedermann, denn jeder Mensch ist ein Individuum! Wir unterscheiden uns voneinander, von unserer Körperform bis zu unserer Augenfarbe, von unserer Hautfarbe bis zur Struktur unserer Haare, vom Ursprungsland unserer Vorfahren bis zu der Frage, wie leicht oder schwer wir abnehmen. Wir reagieren auf die verschie-

denartigen Nahrungsmittel unterschiedlich empfindlich. So kann zum Beispiel 70% der Weltbevölkerung keinen Milchzucker (Laktose) verdauen. Wir unterscheiden uns in unseren körperlichen Anlagen und in erbten Schwächen die zu Diabetes, Bluthochdruck und Herzproblemen führen können und durch falsche Ernährung noch verschlimmert werden. All diese Un-

terschiede spielen bei der Entwicklung unserer biochemischen Individualität eine Rolle.

Mit einer Analyse klärt ParaMediForm Ihren Stoffwechsel ab und stellt Ihre Ernährung darauf ein. Diese Umstellung kann sich schon nach kurzer Zeit positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht auswirken.



Keimdrüsentyp
Nimmt an Hüfte und an den Oberschenkeln zu.



Nebennierentyp
Nimmt vor allem in der Bauchregion zu.

Z.B. der Nebennierentyp: Liebt reichhaltige Mahlzeiten

Der Nebennierentyp nimmt relativ schnell an Bauch und Brust zu, der ganze Oberkörper wird füllig. Po und Beine bleiben tendenziell schlank. Der Nebennierentyp isst viel und gerne deftig, er lässt kaum eine Mahlzeit aus.

Nebennieren- Übergewichtsprobleme

Die Nebennieren sind in unserer heutige Zeit wohl

das strapazierteste Organ. Der allgegenwärtige Stress, ob im Job oder im Privatleben, stellt die Nebennieren unter Dauerspannung, und das Organ muss bei vielen Menschen Höchstleistungen vollbringen. Bei chronischem Stress reagieren die Nebennieren mit der Produktion von Cortisol, dem körpereigenen Cortison. Ein steigender Cortisolspiegel begünstigt den Muskelabbau und den

Fettaufbau. Der dafür typische Stressfett-Bauch mit Erschlaffung des Gewebes, Insulinresistenz und Bluthochdruck sind die Folgen von chronisch erhöhten Cortisolwerten. Auffallend ist auch der durch das Stresshormon verursachte Heisshunger.



Schilddrüsentyp
Nimmt vor allem an Taille, Oberkörper und Hals zu.



Hypophysentyp
Nimmt überall gleichmässig zu.

Übersäuerung - Gefahr für die Gesundheit

Übersäuerung

Sind Sie krank und wissen nicht warum? Vielleicht haben Sie ja bereits mehrere Ärzte konsultiert, aber keiner konnte Ihnen wirklich helfen. Oft steckt eine Übersäuerung hinter den lästigen Beschwerden. Weshalb können sich Säuren überhaupt schädlich auf die Gesundheit auswirken? Wie lässt sich das verhindern? In diesem Artikel erfahren Sie, warum sich Säuren schädlich auf den Organismus auswirken.

Ein Übel mit vielerlei Ursachen

Unsere Gesundheit ist mit dem Balanceakt eines Seiltänzers zu vergleichen, der pausenlos bestrebt sein muss, im Gleichgewicht zu bleiben. Das Gleichgewicht ist aber auch auf anderen Ebenen notwendig, z.B. bei der Harmonie von Aktivität und Ruhe, den Bedürfnissen des Körpers und der tatsächlich eingenommenen Nahrung, der Produktion und der Ausscheidung von Giftstoffen... und nicht zuletzt besteht in unserem Organismus das subtile Gleichgewicht von Basen und Säuren. Jede Verschiebung dieses Gleichgewichts, ob nun zugunsten der Säuren oder der Basen, ist ein Angriff auf unsere Gesundheit und erhöht das Risiko organischer Störungen. Moderne Ernährungsgewohnheiten und die heutige Lebensweise zerstören das Gleichgewicht und führen immer häufiger zu einer Übersäuerung des Organismus.

Stoffwechselschwächen erkennen

Es gibt Menschen, die mit der Belastung saurer Stoffe problemlos fertig werden. Doch die meisten unter uns haben Mühe mit der Neutralisierung und Ausscheidung dieser Substanzen.

Bei manchen funktioniert der Kohlenhydratstoffwechsel unzureichend, sie leiden an Diabetes oder Fettleibigkeit. Andere bauen Salz schlecht ab, sodass der Körper Wasser zu speichern beginnt, oder sie zeigen Schwierigkeiten im Umsetzen von Eiweiss und werden anfällig für Rheuma und Nierenleiden. Wieder andere haben Mühe mit dem Abbau von Säuren, die sie mit der Nahrung aufnehmen oder die der Organismus selbst produziert. Obwohl Stoffwechselschwächen weit verbreitet sind, weiss man über die Zusammenhänge noch sehr wenig. Erwiesen ist, dass sie zu einer Übersäuerung des Milieus führen, die viele gesundheitliche Störungen nach sich ziehen kann. Die Betroffenen finden keine Linderung ihrer Probleme, solange sie die Ursache nicht kennen. Eine sinnvolle Behandlung bleibt für sie Utopie.

Entsäuerung ist des Rätsels Lösung

Die Übersäuerung des Milieus kann die verschiedensten Beschwerden auslösen, die einzeln oder zusammen auftreten und den Kranken oft von einem Spezialisten zum anderen

treiben. Der Patient lässt eine Reihe von Behandlungen über sich ergehen, die meist mehr oder weniger erfolglos bleiben, während eine einzige Massnahme die Genesung herbeiführen könnte: die Entsäuerung des Milieus.

Säure ein Mineralstoffräuber

Wer vermutet schon einen Zusammenhang zwischen Übersäuerung und so unterschiedlichen Beschwerden wie Rheuma, chronischer Erkältung, depressiven Verstimmungen und Zahnkaries? Oder wer denkt schon daran, dass bei einem hartnäckigen Ekzem, Haarausfall, einer Neuralgie oder verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche das Säure-Basen-Gleichgewicht aus den Fugen geraten ist?

Der Körper kämpft gegen die Säure

Der Begriff »Übersäuerung« ist nicht etwa ein modernes Schlagwort oder gar der neueste Sündenbock, der für alle unsere Leiden verantwortlich gemacht werden kann. Die säurebedingten Beschwerden, so unterschiedlicher Art sie auch sein mögen, sind die logische Folge eines ganz bestimmten Mangels: Sie werden ausgelöst durch einen Verlust an Mineralstoffen im Gewebe, der entsteht, wenn der Körper den Kampf gegen die Säure aufnehmen muss.

Aus dem Buch von Christopher Vasey: Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Spinattaler an Tomatensauce

Rezept

4 Personen

Tomatensauce:

1 Zwiebel
wenig Olivenöl

fein schneiden
In einer Pfanne erwärmen und die Zwiebel
glasig dünsten

2 Dosen Pelati

befügen

Salz, Pfeffer
Oregano

würzen und in der offenen Pfanne zu einer
dicklichen Sauce einkochen lassen

Spinatmasse:

3 Eier, verklopft
250 g Magerquark
5 Essl. Vollgriss
ca. 1 Teel. Salz
Pfeffer, Muskat
2 Knoblauchzehen
3 Essl. Parmesan, gerieben

alles in einer Schüssel verrühren und 30
Minuten quellen lassen

800 g tiefgekühlter Blattspinat

auftauen, Flüssigkeit ausdrücken und grob
schneiden
mit der Quarkmasse mischen

Taler braten:

Mit einem Löffel „Taler“ in eine heisse, beschichtete Bratpfanne setzen.
Ohne Fett bei mittlerer Hitze beidseitig hellbraun braten.

Mit der Tomatensauce, geschwellten Kartoffeln und einem grossen Salat servieren.



Sie erreichen und halten Ihr Wunschgewicht!

Mit ParaMediForm gelingt es Ihnen:

- ✓ ParaMediForm ist eine individuelle Ernährungsumstellung
- ✓ Sie essen normale Lebensmittel – gesund und abwechslungsreich
- ✓ Nachhaltiger Erfolg – kein ständiges Auf und Ab Ihres Gewichts
- ✓ Sie werden kompetent und persönlich betreut
- ✓ Die Methode lässt sich in Ihrem Alltag einfach anwenden

ParaPan® - Das Original
Das bekömmliche Brot

ParaPan® Dieses Brot wurde exklusiv für ParaMediForm entwickelt. Es ist ein knuspriges, lang haltbares Vollkornbrot mit einer speziellen Kornmischung. Das ParaPan® ist in ausgewählten Bäckereien erhältlich.



Verkaufsorte unter:
www.parapan.ch

Aber Achtung!
Nur ParaPan® im Originalbeutel
ist das Originalbrot.

ParaMediForm



Urs Fischer aus Tuggen
ist 12 Kg leichter.



Hermann Flammer aus Zuzwil
ist 30 Kg leichter.



Daniel Dürst aus Fischenthal
ist 16 Kg leichter.



Theresa Katz
ParaMediForm Rapperswil
Marktgasse 22
8640 Rapperswil
055 210 34 50
info@gesundundschlank.ch

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!
Zögern Sie nicht, das erste Informationsgespräch ist gratis und verpflichtet Sie zu nichts. Rufen Sie mich einfach an.



www.gesundundschlank.ch

