



## **Die Frage sollte nicht lauten „wie ernährt man sich richtig“, sondern „wie ernähre ich mich richtig?“**

Der „Stoffwechsel“ beinhaltet die Summe vieler biochemischer und physikalischer Abläufe im Körper, die das Leben erhalten. Er orientiert sich am augenblicklichen Bedarf des einzelnen Menschen. Aus diesem Grund ist der Stoffwechsel keine feste, sondern eine variable Größe, die u.a. von genetischen, hormonellen und psychischen Faktoren gesteuert wird. Das aktuelle Zusammenspiel der am Stoffwechsel beteiligten Faktoren lässt eine grobe Einteilung in verschiedene „Ernährungstypen“ zu.

### **Es gibt mehrere unterschiedliche Ernährungstypen mit einem unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen.**

Jedem einzelnen Typ sind unterschiedliche spezifische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet. Außerdem benötigt jeder Stoffwechseltyp eine unterschiedliche prozentuale Zusammensetzung der einzelnen primären Nahrungsbestandteile (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett).

Die Voraussetzung für eine qualifizierte und auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Ernährungsberatung ist die Kenntnis von seiner augenblicklichen Stoffwechsellage und der aktuellen Zugehörigkeit zu einem der Ernährungstypen.

### **Optimale Gesundheit ist nur mit einer typgerechten Ernährung möglich.**

Nicht optimale Ernährung führt zu einem Nährstoffmangel bzw. zu einer Mangelernährung, und damit nimmt die Anfälligkeit für akute Krankheiten und degenerative Prozesse zu. Krankheit ist immer die Folge eines entgleisten Stoffwechsels. Aus diesem Grund ist es für alle Menschen, die ihre Gesundheit verbessern oder erhalten wollen, sinnvoll und notwendig, den aktuellen Ernährungstyp zu kennen und sich dementsprechend zu ernähren.

Alle hilfreichen Ernährungsempfehlungen sollen einen gestörten Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen. Das geschieht, indem der jeweils geschwächte Anteil durch gezielte Nahrungsmittelauswahl unterstützt wird. Gleichzeitig werden solche Nahrungsmittel, welche dem geschwächten Anteil schaden, vorübergehend weggelassen.



Bei dieser Ernährungsform geht es also darum, durch die richtige Menge und Auswahl der Nahrungsmittel ein biochemisches Gleichgewicht herzustellen. Dann wird sich der Energiezustand und damit die Vitalität deutlich verbessern.

### **FITALITY-Concept**

Dipl.-Sportwiss. Daniel Schmahl

Allensteiner Str. 9; 31141 Hildesheim

Fon: +49 5121 69 549 68

mailto: [info@fitality-concept.com](mailto:info@fitality-concept.com)

web: [www.fitality-concept.com](http://www.fitality-concept.com)

**Durch das Testsystem EVA-3000 wird der Stoffwechselltyp innerhalb weniger Minuten bestimmt. Das daraus resultierende Ergebnis beinhaltet:**

- die richtige typgerechte Auswahl an Lebensmitteln (ideal bis ungeeignet)
- die optimale Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett
- alltagstaugliche Rezepte samt Kochanleitung
- praktische Einkaufslisten für's Büro und zu Hause

