Mit Prävention zum optimalen Erfolg

Bewegung, Ernährung -MetabolicTyping-, PersonalTraining
SportDiagnostik -Laktatwertmessung-,

Metabolic Typing

Leben im Gleichgewicht durch individuelle Ernährung

Sind sie oft schlapp, unmotiviert, antriebslos?
Sind sie anfällig für Krankheiten und Allergien?
Sind sie ständig unter ´Strom`und launisch?
Sind sie übergewichtig und kennen zahlreiche erfolglose Diäten?
Sind sie nach dem Essen, energielos und möchten auf die Couch?
Werden Sie von Heisshungerattacken geplagt?
Haben Sie nach der Schwangerschaft, Ihr Gewicht nicht reduzieren können?

Wissen Sie was in Ihrem Körper passiert?
Wissen Sie was ihr `Motor` benötigt um voranzukommen?

Sie sind etwas ganz Besonderes, auch in Bezug auf Ihre individuelle Nahrungszufuhr und Nahrungsergänzung (Vitamine-Mineralstoffe-Spurenelemente)!
Nicht nur die Qualität und Quantität Ihres `Treibstoffes` zählt, nein - auch die richtige Zusammensetzung!

Es gibt keine Ernährungsform, die für jeden ideal ist!

Ideal und Sinnvoll ist eine optimale Zusammenstellung der Nahrungsbausteine, um sich nicht nur satt zu fühlen, sondern darüber hinaus Kraft und Elan für die Arbeit, den Sport und der Freizeit zu erhalten!

Das ist die Basis für eine natürliche Gewichtsreduzierung, Ausstrahlung und Gesundheit!

Jeder Mensch ist ein Individium, auch in Bezug auf seinen Stoffwechsel und benötigt eine auf seine Bedürfnisse abgestimmte Ernährung!
Mit unserem System EVA 3000 (Ernährungsverträglichkeitsanalyse) ermitteln wir Ihren Persönlichen Stoffwechsel -und Drüsentyp nach der Lehre des MetabolicTyping.
Darauf basierend erhalten Sie Empfehlungen über:

° die für Sie optimale Zusammenstellung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten
° die aktuelle Stärkeverträglichkeit (kann ein Hinweis auf das Typ 2-Diabetesrisiko sein)
° die Nahrungsmittel, die ihre Gesundheit fördern
° die Nahrungsmittel, die bei ihnen zu Übergewicht führen können
° einen Ernährungsplan zur Gewichtsreduktion
° die Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffe) für Ihren Stoffwechsel

Die umfangreichen Ernährungsempfehlungen und Auswertung erhalten Sie sofort nach der Messung.

Eine Krankheit kann viele Väter haben,
aber die Mutter jeder Krankheit
ist eine falsche Ernährung!!
chinesisches Sprichwort

Unsere Leistungen für Unternehmen

Die Stoffwechselanalysen können wir gerne in Ihren Büroräumen durchführen! Eine kompetente und aussagekräftige Ernährungsempfehlung, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen von William L. Wolcott und dem Erfinder des Metabolic Typingverfahrens Dr.W.D. Kelley begründet ist, dient jedem Mitarbeiter als Fundament zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit.

Vorteile und Nutzen für Ihre Firma:

° Verringerung der Kosten krankheitsbedingter Ausfälle
° Steigerung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter (mehr Vitalität, höhere Konzentrationsfähigkeit)
° Höhere Produktivität
° Stärkere Indentifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen
° Prestigegewinn in der Außendarstellung

Vorteile und Nutzen für den einzelnen Mitarbeiter:

° Linderung von akuten und subakuten Befindlichkeitsstörungen
° Prävention gegenüber ernährungsbedingten Krankheiten (80% lt. WHO = World Health Organisation)
° Gewichtsreduktion auf ein gesundes Maß
° Steigerung der Lebensqualität
° Detaillierte Dokumentation für eine ausgewogene individuelle Ernährung
° Vegetative Ausgeglichenheit

Personal Training

Fehlt Ihnen die Motivation, um gezielt Sport zu treiben?
Brauchen Sie professionelle Anleitung beim Training?
Haben Sie ein enges Zeitmanagement?
Möchten Sie zu Hause trainieren oder mit ihren Mitarbeitern in der Firma?
Brauchen Sie einen Experten, der das plant, was Sie sich vorgenommen haben?
Mögen Sie keine Teilnahme an gruppendynamischen / fortlaufenden Kursen?
Möchten Sie ein individuelles Betreuungs- und Ernährungsprogramm für Ihre Gewichtsreduzierung und Vitalitätssteigerung?

Wir stellen Ihnen gerne nach persönlicher Absprache und Anamnese ein Betreuungskonzept zusammen.

Laktatwertmessung, incl. Trainingsplanerstellung

Optimale Steuerung von Training und Diätplänen

Machen Sie regelmässig Sport?
Ermüden sie schnell nach dem Sport?
Leiden sie häufig unter Muskelkater?
Kennen Sie ihre Herzfrequenzbereiche, in denen sie optimal trainieren?
Interessieren sie sich für ihren individuellen Trainingsplan?
Möchten Sie Ihre Leistung und Ausdauer steigern und sich dabei fit fühlen?

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt sich in einen aeroben und in einen anaeroben Bereich unterteilen.
Im aeroben Bereich wird die Energiegewinnung über die Sauerstoffaufnahme sichergestellt, man bewegt sich im GA1 (Grundlagenausdauertraining 1) und GA1-2 (Grundlagenausdauertraining) und aktiviert die Fettverbrennung.
Im anaeroben Bereich wird die Energiegewinnung nicht mehr über Sauerstoff gewährleistet, es werden energiehaltige Kohlenhydrate ohne Sauerstoff vergärt, dabei entsteht Laktat, das Salz der Milchsäure.

Für die Trainingssteuerung ist es von größter Bedeutung, bei welcher Geschwindigkeit, in Abhängigkeit von der Steigung, der individuelle Übergang vom aeroben in den anaeroben Bereich, auch Schwelle genannt, liegt.
Wann befinde ich mich im ermüdenden, kohlenhydratverzehrenden anaeroben Bereich und wie trainiere ich im absoluten aeroben Ausdauerbereich?

Diese Fragen kann nur eine Leistungsdiagnostik, bei der HF und Laktat gemessen wird, klären.

clubforvita
Prävention - Ernährung - Bewegung
Geschäftsführung: Jasmin Kelz-Mansour

Ostwall 5
46397 Bocholt
Tel. 02871.342666
Fax 02871.32300
e-mail: info@club-forvita.de
www.club-forvita.de