

-Anzeige-

Gesund abnehmen mit Intervallfasten?

Der bekannte Arzt und Komiker Eckart von Hirschhausen kämpfte mit Erfolg gegen seine Speckröllchen. Warum er Intervallfasten liebt, darüber schreibt er als Chefreporter im Stern. Wie man gesund abnimmt, erzählt Heilpraktikerin Eva Kupper:

Hundert Diäten?

Der gesunde Menschenverstand sagt uns: „Die Diät, die dauerhaft Wunder verbringt, gibt es nicht.“ Sonst gäbe es nur DIE eine Diät und nicht hundert verschiedene.

Mehr Kalorien verbrauchen

Das Grundprinzip ist einfach. Um dauerhaft abzunehmen, sollte der Körper mehr Kalorien verbrauchen, als er durch die Nahrung zu sich nimmt. Und zwar dauerhaft! Ansonsten droht der berüchtigte Jo-Jo-Effekt.

Intervallfasten für immer?

Das Intervallfasten kombiniert 16 Stunden Fasten und 8 Stunden Essen. Damit wird obiges Grundprinzip erfüllt, wenn in den restlichen acht Stunden „moderat“ gegessen wird. Die Frage bleibt: Was passiert, wenn das Intervallfasten beendet wird?

Individuelle Blutuntersuchung

Mein Rat an alle Abnehmwilligen ist, vor Beginn einer Ernährungsumstellung eine ausführ-



Heilpraktikerin Eva Kupper

liche Blutuntersuchung zu Rate zu ziehen. Diese ist leider keine Kasernenleistung – deckt aber oft weitere Ursachen für die Gewichtsproblematik auf. Häufig befinden sich beispielsweise Hormonspiegel im Ungleichgewicht. Naturheilkundliche Mittel können dann in solchen Fällen sehr effektiv den angestrebten Gewichtsverlust unterstützen!

Hypnosetherapie zur Unterstützung

In meiner Praxis hat sich zudem bewährt, begleitend zum Abnehmen mit Hypnosetherapie zu arbeiten.

Hierbei können tief liegendere Ursachen für ein Gewichtsproblem herausgefunden und aufgelöst werden.

Top-5-Siegel von Jameda

Das Arzt- und Heilpraktikerbewertungsportal Jameda verlieh Eva Kupper das Top-5-Siegel für „Heilpraktiker in München“ (Stand: 06/2017). Termine sind auch in der Zweitpraxis in München-Solln, Wolfratshauer Straße 246, möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.praxis-kupper.de oder rufen Sie an unter der Telefonnummer 089 / 74 05 24 20.