



Mein persönliches **GEWICHTSMANAGEMENT**

TABELLE 1

Tag	Datum	Ausdauer Training in Minuten	Kraft Training in Minuten	Flüssigkeit (Wasser + Tee) in Gläsern (0,25 l)	Gewicht in kg
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

EIN PAAR PUNKTE

1. Es geht nicht nur um das Gewicht. Versuchen Sie den Umbau der Körpermasse zu Muskeln zu erwirken. Dabei ist Bewegung unumgänglich. Unterstützung gibt Ihnen die richtige Ernährung (Keiner muss hungern!) und die richtigen Ergänzungsstoffe. Individuell komplett unterschiedlich und daher unbedingt in der Apotheke mit den erfahrenen Pharmazeuten besprechen. Bitten Sie um einen persönlichen Gesprächstermin.
2. Wichtig ist die Spülung von innen. Trinken Sie viel Wasser und ungezuckerte Kräutertees. Keine Fruchttetes.
3. Es ist nicht notwendig, sich täglich zu wiegen. 2x pro Woche ist ausreichend.
4. Verwenden Sie auch die 2. Tabelle zur Eintragung Ihrer Körpermaße. Die ist viel spannender.
5. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen. Und versuchen Sie keine Bäume auszureissen. Geben Sie sich Zeit. Es hat ja auch einige Zeit gedauert bis Sie Ihr aktuelles Gewicht erreicht haben, oder ;))



Tip

BMI + BAUCHUMFANG

BMI. Die Berechnung des BodyMassIndex ist ein guter Anhaltspunkt für das persönliche Gewichtsmanagement. Die Formel ist:
BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)²

Optimaler BMI nach Alter

Alter	optimaler BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
älter als 65	24-29

Personen mit Werten über 30 sind gesundheitsgefährdet.

BAUCHUMFANG. Beim Messen des Taillenumfangs zur Beurteilung der Gesundheitsgefährdung wird häufig vergessen, dass die Taille nicht nur aus innerem Bauchfett bestehen muss. Den Umfang können auch Darmgase, Wassereinlagerungen oder äußeres Bauchfett verstärken. Die gesundheitliche Bedeutung des „dicken Bauches“ ist eine völlig andere als beim reinen inneren Bauchfett. Als Abhilfe dagegen muss man ganz verschiedene Maßnahmen ergreifen.

EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}



Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM



Mein persönliches **GEWICHTSMANAGEMENT**

TABELLE 2

Woche	Datum	Gewicht	Hals	Brust	Oberarm	Unterarm	Taille	Hüfte	Ober-schenkel	Wade	Bauch	Gesamt-Zentimeterverlust
Start												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												



Tip **WEITERE UNTERSTÜTZUNG DURCH**

THERAPIEN

Einlagerungen im Gewebe können positiv z.B. durch Lymphdrainage beeinflusst werden.
Einläufe oder eine Colon-Hydro-Therapie helfen Verstopfungen und Verunreinigungen im Darm zu lösen.

BASENBAD

Da Übersäuerung zumeist ein Thema bei Übergewicht ist, ist ein Basenbad zwei- bis dreimal pro Woche eine unterstützende Maßnahme.

BÜRSTEN und KNEIPPEN

Legen Sie sich eine gute Naturbürste zu. Den Oberkörper, Beine und Füße mit der Bürste regelmäßig intensiv bürsten. Immer in Richtung Herz. Damit wird die Durchblutung, der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt. Danach warm duschen und am Schluss mit kaltem Wasser an den Füßen beginnend nach oben kalt ab duschen. In Bademantel einwickeln und trocknen lassen. Ihre Haut rötet sich.



EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}



Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM

