

Nicht weniger gegessen, sondern clever kombiniert

■ Jacky Gehring

In 14 Monaten - 40 Kilo weniger. Sogar nachts ist sie aufgestanden, um Süßigkeiten zu Naschen. Erst ein Buch machte der 27jährigen Anja König klar, warum ihre Abnehmversuche bisher vergeblich waren. Mit den richtigen Lebensmittelkombinationen und ohne lästiges Kalorienzählen hat sie viel mehr als nur ihre schlanke Figur zurückgewonnen,

Weihnachten 2005. Familie König feiert fröhlich mit ihren drei Kindern; sie brunchen, spielen und packen Geschenke aus. Frau Königs Mutter schenkt ihrer Tochter ein Buch Namens «BodyReset». Wie alle Jahre wieder ein Wink mit dem Zaunpfahl, endlich etwas gegen ihr Übergewicht zu tun. «Heute weiss ich, meine Eltern meinten es gut mit mir und versuchten nur, zu helfen. Damals empfand ich es beleidigend und als eine Einmischung in mein Leben. Ich wusste selbst,

dass ich längst abnehmen müsste. Ich hatte es ja auch schon oft genug vergeblich versucht. Ich war selbst wütend auf mich, dass ich es einfach nicht schaffte.» Wer Anja heute sieht, kann kaum glauben, dass sie einmal stolze 106 Kilo wog. «Zuerst dachte ich, schon wieder so ein Diätprogramm, trotzdem begann ich zu lesen - und hörte zu meinem eigenen Erstaunen erst auf der letzten Seite auf! Zum ersten Mal in meinem Leben erfuhr ich, wie unser Stoffwechsel funktioniert und dass sogar eine vermeintlich gesunde, fettarme, und kohlenhydratreiche Ernährung für Übergewicht, und andere Probleme verantwortlich sein kann.» «Endlich wurde mir klar, warum ich unter permanenten Heisshunger-Attacken litt und meine Abnehmversuche bisher alle gescheitert waren. Mit so viel Verzicht war so wenig passiert. Deshalb entwickelte ich mich im Laufe der Zeit zu einer regelrechten Frustesserin, schlechtes Gewissen inklusive!»

In der Säure liegt die Ursache

«Durch meine falsche Ernährung war ich zudem völlig übersäuert. Mit täglich Brot, Pasta und Milchprodukte hab» ich mich zu säurelastig ernährt; darauf reagierte mein Körper mit Stauungen und Hautunreinheiten.» Wie bei der Mehrheit von Übergewichtigen bestand auch Anja's «Übergewicht» aus mindestens 50% Wasser, Schlacken und Stoffwechsel-abfällen, die der Körper infolge Übersäuerung nicht ausscheiden konnte.

Tatkräftig ins neue Jahr

Gleich nach den Feiertagen begann Anja mit dem Programm und machte einen Termin im nächsten BodyReset Fachinstitut .



Anja heute

Schwankender Blutzuckerspiegel und Heisshunger-Attacken

«Die Fachberaterin erklärte mir, dass sich mein Blutzuckerspiegel durch den hohen Konsum von konzentrierten Kohlenhydraten wie z.B. Brot, Pasta, Zucker und Reis in einer permanenten Berg- und Talfahrt befand und zu den nächtlichen Heisshungeranfällen auf Süßigkeiten führte. Nun begann ich auch zu verstehen, warum meine früheren Abnehmversuche mit reiner kalorienreduzierter Kost nichts nützten».

Richtig kombiniert macht Fett nicht dick

Fett macht nicht dick, aber satt - so steht es in einem Kapitel des Buches. «Das stimmt tatsächlich, das habe ich selbst so erlebt. Anstelle von Süßigkeiten durfte ich Bananen mit Schlagrahm und Mandelsplintern essen. Als Beilage zum Fleisch gab es gebratene Kartoffeln und viel Gemüse. Heute esse ich wieder alles, aber in der richtigen Kombination».



Mit 106 Kilo gestartet

Erstaunlich schnelle Erfolge

Anja setzte alle von ihrer BodyReset Beraterin empfohlenen Massnahmen konsequent um: basenüberschüssige Ernährung, genügend Flüssigkeit trinken, basische Haut- und Körperpflege, mässiges, aber regelmässiges Bewegungsprogramm. Am Anfang war schon etwas Disziplin gefragt, was aber nicht Verzicht bedeute-

te. Sie staunte nicht schlecht, wie schnell ihr Körper reagierte, obwohl sie mit der Fachberaterin zusammen beschlossen hatte, nicht zu schnell abzunehmen. Gerade bei starker Gewichtsabnahme braucht das Bindegewebe Zeit, um sich anzupassen.

Kilos und Beschwerden verschwinden.....

Bereits am 2. Tag verschwanden ihre Schmerzen im Knie, die sie seit längerem gequält hatten. So sehr, dass sie nicht mehr Badminton spielen konnte, was sie trotz Übergewicht leidenschaftlich gerne tat und immer noch tut. «Nach 6 Wochen Ernährungsumstellung waren bereits 12 Kilo verschwunden, es war unglaublich, wie schnell mein Körper unter den richtigen Bedingungen seinen «Müll» entsorgen konnte.» Die Stauungen verschwanden, die Akne wurde weniger, Kopfschmerzen immer seltener. «Mit BodyReset ist auch meine Vitalität und Lebensfreude zurückgekehrt. Ich genieße das Leben, treibe regelmässig Sport und gehe wieder gerne Kleider shoppen - in Grösse 38!»

... und auch die Cellulite

Sie verlor nicht nur ihr Übergewicht und ihre Stauungen, auch die Cellulite ist nahezu verschwunden. Dank den Behandlungen im Institut und der täglichen Haut- und Körperpflege mit hochwertiger basischer Kosmetik konnte sich das Bindegewebe anpassen und regenerieren, nichts blieb überflüssig hängen! «Um schlaffes Bindegewebe oder eine Bauchschürze zu vermeiden, wurde ich «tiefenoszilliert» und anschliessend in basische Kompressionswickel gepackt. Nach den Behandlungen trug ich mindestens 4 Stunden lang eine Mikromassagehose, die wie ein zweites Bindegewebe wirkt. Da sie wie eine Leggin aussieht, kann ich sie unauffällig mit Wickelkleid oder T-Shirt tragen.» Bis heute hat Anja nicht mehr zugenommen.

Behandlungen im Institut

unterstützen und beschleunigen gezielt den Abbau von Cellulite, Reiterhosen und Schlackenplösterchen. Gleichzeitig wird das Hautbild genährt, gestärkt und verfeinert.

Basenwickel

Durch den basischen pH-Wert und den Kompressionseffekt verstärken und beschleunigen basische Körperwickel den Ausscheidungsprozess. In Kombination mit manuellen oder apparativen Anwendungen erlauben sie sehr gezielte und individuelle Behandlungen.



Basische Körperpflege

Sehr wichtig im BodyReset Programm ist die konsequent basische Haut- und Körperpflege. Sie hilft, den Körper in die Säure Basen Balance zu bringen, in der Abbauprozesse erst möglich sind. Die basische Körperpflege zu Hause ist eine wichtige Unterstützung der professionellen Behandlungen im Institut.

Die Tiefen-Oszillation

ist eine wirkungsvolle Methode, um



das Bindegewebe zu entschlacken und zu entstauen und gleichzeitig für eine verbesserte Ver- und Entsorgung der Zellen zu sorgen. Aufgrund der schmerzfreien, tiefenwirksamen und nachhaltig wirkenden Resonanzschwingungen ist die Tiefen-Oszillation auch für die Behandlung von schmerzhaftem, verhärtetem Gewebe geeignet. Tiefen-Oszillation wirkt nicht - wie Elektrotherapiegeräte - auf das Nerven- und Muskelsystem, sondern direkt auf das Bindegewebe. Grundlage des Verfahrens ist ein pulsierendes elektromagnetisches Feld. Mit der Tiefen-Oszillation Behandlung wird ein wirksamer Pump- und Vibrationseffekt erreicht. Das Gewebe wird in seiner ganzen Tiefe „durchgepumpt“. Dies führt zu einer Entstauung und Entschlackung über die Abflusssysteme des Körpers und verbessert die Nährstoffversorgung der Körperzellen. Die Tiefen-Oszillation ist auch in der Lage, in schwer verschlacktem und geschädigtem Gewebe die Funktion der ausgefallenen Muskelpumpe zu übernehmen, um die gelösten Schlacken in die Entsorgungssysteme des Körpers zu bringen.

Essen Sie sich schlank

Gut zu Wissen: Reiterhosen haben nichts mit Übergewicht zu tun, sie

sind die Folge einer säureüberschüssigen Ernährung. Mit Ricotta statt Quark, Zucchini statt Spargel, Apfelsaft statt Lightlimo werden sie sie wieder los.

Die wahren Schuldigen

an Pölsterchen, die sich ausschliesslich um Taille, Bauch und Hüften bilden, sind meist die Kombinationen Zucker, Fett und Kohlenhydrate oder Zucker, Fett und Alkohol. Mit den richtigen Lebensmittelkombinationen können diese Pölsterchen gezielt abgebaut werden.

Übergewicht bei Kindern.

Zwischen 9 und 12 Jahren bildet sich die Hauptanzahl an Fettzellen. Jede Zelle zuviel bedeutet einen lebenslangen Kampf gegen Übergewicht. Nicht Verbote fruchten, sondern der Spassfaktor bei der Menüplanung und das spannende Wissen um unsere Stoffwechselfunktionen. Gleichen Sie das Zuviel in unkontrollierten Momenten mit den richtigen Speisekombinationen in den gemeinsamen Mahlzeiten aus. Ihr Kind wird es ihnen danken, ein Leben lang.

■ more informations
www.bodyreset.com

Die BodyReset Methode

In Ihrer über 20jährigen Praxisarbeit entwickelte und perfektionierte die Ernährungspraktikerin und Bestsellerautorin Jacky Gehring ihre einfache, aber schnell wirkende Methode, die von immer mehr Gesundheitspraxen, Kosmetikinstituten und Haarspezialisten angewendet wird. Alleine in der Schweiz haben bereits über 100 zertifizierte Institutionen das BodyReset Konzept in Ihr Angebot integriert.



Jacky Gehring 52



In einem ersten Schritt wird der Übersäuerungsgrad bestimmt, und anschliessend die notwendigen Massnahmen besprochen und festgelegt, die zu einer erfolgreichen und langfristigen Lösung der Probleme führen. Je nach Institut und Budget gibt es verschiedene Angebote an professionellen Behandlungen. Einzel- und Gruppenberatungen sind möglich. Wer sich lieber verwöhnen lässt, gönnt sich einen Aufenthalt im BodyReset Hotel. Das Buch zur Methode ist seit seinem Erscheinen ein Bestseller und stand auch im Oktober 2007 wieder in der Bestsellerliste des SBVV auf Platz 2.

Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital -ein Leben lang, 112 Seiten, gebunden CHF 26.50 ISBN 978-3-907875-00-1 Im Buchhandel und jedem BodyReset Fachinstitut erhältlich.