

Gesundheit und Figur im Gleichgewicht

BRÜSSEL'S FIT-O-DROM

BRETTEN. (tp) Zu Andreas Brüssel von Brüssel's fit-o-drom kommen häufig Personen, die mit ihrer Figur nicht zufrieden sind oder immer wieder mit dem sogenannten Jo-Jo-Effekt zu kämpfen haben. „Diese Menschen tun viel, um abzunehmen, der Effekt ist aber meist gering“, weiß Andreas Brüssel und kennt die Klagen seiner Mitglieder. „Was kann ich selbst tun, um mein Gewicht zu verringern und langfristig auf konstantem Niveau zu halten?“, ist eine der häufigsten Fragen, mit denen Brüssel konfrontiert wird. Aus diesem Grund widmet sich das Gesundheitszentrum in der Wilhelmstraße künftig dem Thema „gesund und dauerhaft abnehmen“.

Alle Interessierten sind eingeladen, sich bei den Vorträgen am 9. Mai, 18 Uhr, von Dr. Hillegonda van der Meide und am 10. Mai, 14.30 Uhr, von Dr. Ruth van der Meide über das Thema zu informieren. Das allgemeine Wohlbefinden

durch die bestmögliche Verknüpfung von Wissenschaft und Natur unterstützen, diesem Konzept folgt das „bodykey by NUTRILITE™“ Abnehm- und Ernährungsprogramm, über das die beiden Expertinnen referieren. Es geht dabei vor allem um die individuellen Gene, den persönlichen Lebensstil und die Vorlieben des Einzelnen. Ein Gentest bildet daher die Basis für ein maßgeschneidertes Ergebnis. Denn Wissenschaftler haben den Zusammenhang zwischen der DNA und der Art wie der Körper auf Ernährung und körperliche Bewegung reagiert, herausgefunden. Zum Beispiel bekommt es manchen Menschen besser, wenn sie weniger Kohlenhydrate essen, während andere die Fettaufnahme reduzieren sollten. Die Trainingsintensität, die für die Gewichtsreduktion unerlässlich ist, variiert ebenfalls von Mensch zu Mensch. Die DNA-Analyse wird im Labor vorgenommen, mit einer Nummer

codiert und anschließend vernichtet. Die Analyse ist also anonym. Am 9. und 10. Mai ist neben dem Programmpunkt „einfache und gesunde Ernährung“ – Showcooking am Thermomix mit Helene Hollstein auch ein Messtermin mit der CRS-Stoffwechselanalyse möglich. Dabei werden bei einem Screening wichtige Stoffwechselprozesse erkannt, in wenigen Sekunden und schmerzfrei. Anhand der individuellen Auswertung können Gründe für Befindlichkeitsstörungen und Leistungseinschränkungen erkannt und der Stoffwechsel mit Mikronährstoffen wie Vitaminen oder Mineralien optimiert werden. Wer sich für einen Messtermin interessiert, sollte sich bei Brüssel's fit-o-drom im Vorfeld anmelden.

Brüssel's fit-o-drom
Wilhelmstraße 37
75015 Bretten
www.fit-o-drom.de
Telefon 07252/87180