



„Optimale Ernährung & Bewegung  
ist die Medizin der Zukunft“

A.S.

## Die "Basis"

ist das **Komplett-Programm inklusive der individuellen, Metabolic Typing und Ernährungs-Analyse, 6 Beratungs-Termine, inklusive DETOX und z.B. Fettverbrennungs -Plan.**

**Diese Stoffwechsel-Analyse ist für alle Personen, z.B. Übergewichtige und bei ernährungsbedingten Krankheiten geeignet.**

Beratungsort Berlin Im Ärztehaus "Rudolf Virchow" oder per Skype und Telefon deutschlandweit, Österreich und Schweiz.

**Ziel ist es hier kurzfristig, innerhalb von ca. 4-12 Wochen** Ihren Körper wieder ins **Gleichgewicht** zu bringen. Hierfür wird ein spezieller Plan nach der Einstiegs-Analyse passend zum Stoffwechsel erstellt. Sie werden z.B. bei einem Plan für eine Körperdefinition **ca. 4-12 Kg an Körperfett reduzieren**, was sich natürlich ganzheitlich auf Ihre Gesundheit und Hormonhaushalt auswirkt. **Im Anschluss ist das Ziel Ihre Ernährung langfristig Umzustellen.**

### **Sitzungen 1-2 und 3, Der "Einstieg" Metabolic Typing und Ernährungs-Analyse.**

Mit Hilfe der Ernährungsanalyse können Sie leicht feststellen, zu welchem Stoffwechsel-Typ Sie gehören. Sie erkennen damit die Fehler Ihrer bisherigen Ernährungs-Gewohnheiten und können somit langfristig Ihre Ernährung optimieren.

Aus der großen Menge von unterschiedlichen Empfehlungen (KH-Typ, Misch-Typ oder EW-Typ), wissen Sie endlich welche Ernährungsweise für **SIE** die richtige ist.

### **Sitzung 1 ca. 60 min. Beratungsort Berlin, per Skype oder Telefon deutschlandweit, Österreich und Schweiz**

Am Anfang der Ernährungs- Analyse steht eine umfangreiche Anamnese die Auswertung und das persönliche Gespräch erbringen erste Erkenntnisse und zeigen, wo Handlungsbedarf besteht.

Vertiefung der Analyse wird erreicht durch die Metabolische-Stoffwechsel-Bestimmung, Auswertung der Ernährungsgewohnheiten, eine Vitaminanalyse, sowie eine Säure-Basen-Profil Erstellung. Diese Parameter sind das präziseste und unbestechlichste Gedächtnis Ihrer Lebensweise.



Im Anschluss der ersten Sitzung erhalten Sie vor Ort ein Analyse-Set. Bei Beratung per Skype oder Telefon wird das Analyse-Set per Post zugestellt. Anleitung, Fragebogen-Katalog, Eine Urindiagnostik, Ernährungs-Tagebuch, Teststäbchen zur Abschätzung der Nahrungsmittelreaktion und Säurebelastung, diese Unterlagen bearbeiten Sie bequem von zu Hause aus. Im Anschluss senden Sie per Post Ihre Testergebnisse und ausgefüllten Unterlagen ins Ärztehaus "Rudolf Virchow".

**Sitzung 2 und 3 ist eine Doppel Sitzung ca. 90 min.**

Nach ca. 14-21 Tagen erhalten Sie ein zuvor vereinbartes persönliches Auswertungs- und Beratungs-Gespräch.

**Sie erhalten: Der "Einstieg"**

- Persönliche Beratung, Sitzungen 1 bis 3, a 45 und 90 min.
- Inklusive einer ausführlichen Liste mit ca.1.000 individuell für **SIE** bewerteten. geeigneten und nicht geeigneten Lebensmitteln
- Ein ca. 14 tägigen DETOX plan
- Vitamin & Mineralstoff-Empfehlungen passend zum individuellen Bedarf
- Auswertung ihrer Ernährungsgewohnheiten
- Beratung, bei Ernährungsbedingten Krankheiten
- Auswertung Ihrer Labor-Parameter

**Sie erhalten zusätzlich: Die "Basis"**

- Persönliche Beratung, Sitzung 4 bis 6, a 45 min.
- Einen Individuellen Plan für eine Fettreduktion, Muskelaufbau oder Körperdefinition.
- Empfehlungen wie viel, wovon wann Essen
- Praktische Tipps rund um Ihre neue Ernährung im Alltag
- Gewicht halten, ohne zu hungern
- Sport Empfehlungen passend zum Stoffwechsel
- Präventiv Labor-Parameter Empfehlungen
- Sie erfahren Ihr Risiko für Zivilisation-Krankheiten und Entzündungsneigung
- 6 Monate Betreuung zusätzlich per email

**Langfristig können Sie folgendes aus Ihrer Ernährungsumstellung erwarten:**

- Gesteigertes Wohlbefinden & vitaleres Hautbild
- Erhöhte Leistungsfähigkeit, physisch & psychische
- Ein gestärktes Immunsystem
- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Der Stoffwechsel und Hormonhaushalt kommen wieder in Einklang
- Sie altern langsamer

**Kosten für das Komplett-Programm inkl. Der "Einstieg" 500 €**

Ihr 

**André Schönbeck und Praxisteam**  
Ernährungsberater & Orthomolekular-Therapeut