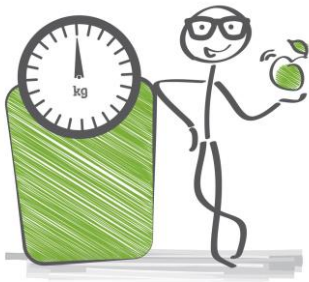


# Genussfasten mit dem ICH-Faktor

## Mehr als nur abnehmen!

Mit Genussfasten stellen Sie Ihren Stoffwechsel von „Speichern“ auf „Verbrennen“. Sie zwingen den Körper zum Fettabbau und schützen Ihre Muskulatur. Ihr Körper bekommt alle Nährstoffe, die er braucht. So wird Ihr Immunsystem gestärkt, Haut und Gewebe werden besser durchblutet und Sie wirken jünger und straffer. Gleichzeitig wird überschüssiges Körperfett abgebaut.



Bekommt Ihr Körper nicht das, was er braucht, bombardiert er Sie mit Appetit und Heißhungerattacken. Denn Ihre Hormone und der Verdauungsapparat schalten auf „Speichern und Festhalten“. Sie werden schlapp, müde und Ihre Konzentration lässt nach. Vielleicht zeigen sich auch Probleme bei Haut, Haare, Nägel und Verdauung. Dagegen wirkt das individuelle Genussfasten-Rezept, genau abgestimmt auf Ihren täglichen Bedarf. Das Rezept wird Schritt für Schritt an Ihre Bedürfnisse und Veränderungen angepasst. Am Ende steht eine gesunde Ernährung, angepasst an Ihren Lebensstil. Ein JoJo-Effekt ist so nicht möglich.

Die Evaluierung über eine Masterarbeit am RICHTIG ESSEN INSTITUT in Rosenheim beschreibt einen Gewichtsverlust bis 10 kg und 8 cm Bauchumfang in 6 Wochen. Die Teilnehmer berichten, die Diät ließe sich mühelos im Alltag umsetzen, sie hätten dabei kaum Hunger, seien leistungsfähig und würden besser schlafen. „Endlich kreisen meine Gedanken nicht mehr ständig ums Essen“, so eine Teilnehmerin.

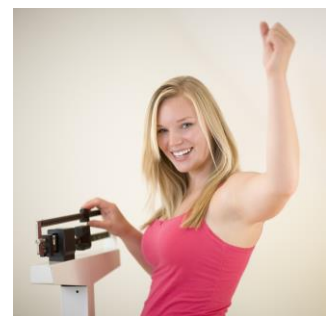
**ICH**Faktor. - Garantie:

**Jeder Mensch ist anders, daher braucht auch jeder sein eigenes Abnehmprogramm**

- Ihr Ernährungstherapeut betreut Sie individuell vom Fasten zum Genuss
- Als Grundlage bestimmen wir Ihren Ernährungszustand und Metabolischen Faktor
- Sie erhalten Ihr persönliches Genussfasten-Rezept, abgestimmt auf Sie und Ihren Alltag
- Wir beraten Lösungsfokussiert mit individuellen Wünschen, Zielen und Ressourcen
- Schrittweiser Übergang in eine gesunde und normale Ernährung verhindert JoJo-Effekt
- Von Krankenkassen bezuschusst

**Ihre Betreuung, persönlich oder per Chat, so wie Sie es wünschen:**

- 60 min. Erstgespräch mit Anamnese: Sie erhalten Ihr 1. Genussfasten-Rezept zur Stoffwechsel-Aktivierung
- 2. Woche: 30 min. Folgeberatung und Sie erhalten Ihr 2. Genussfasten-Rezept entsprechend Ihrem Metabolischen Faktor
- 3. oder 4. Woche: 20 min. Folgeberatung
- 5. oder 6. Woche: 30 min. Folgeberatung und 3. Genussfasten-Rezept
- 7. oder 8. Woche: 20 min Folgeberatung
- Ca. 12. Woche: 30 min. Abschlussberatung und 4. Genussfasten-Rezept



Preis pro Teilnehmer mit Ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung: 395 €

RICHTIG ESSEN INSTITUT, Lindenstraße 11, 61321 Bad Nauheim  
Tel: 06032-9255030 [info@richtig-essen-institut.de](mailto:info@richtig-essen-institut.de)