

Wer abnehmen will, muss viel essen.

---

# InsuLean

## Ernährungsberatung



Das InsuLean Konzept  
Von Ärzten für Sie entwickelt



# Hungern verboten.

## Professionelle Beratung / Gruppenberatung

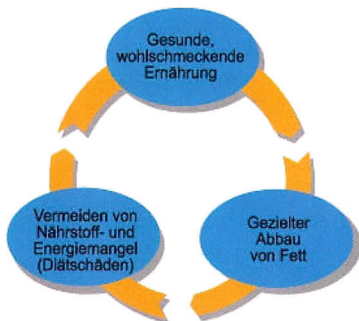
Bei der InsuLean-Ernährungsberatung werden Sie von spezialisierten, gründlich ausgebildeten Berater/-innen und Mediziner/-innen betreut. Sie haben sich für die Durchführung von Ernährungsberatungen qualifiziert und können Ihnen daher fundierte Kenntnisse über gesunde Ernährung vermitteln. Die regelmäßige Teilnahme und Beratung in der Gruppe fördert die Motivation und steigert den Abnehmerfolg nachweislich.

## Persönliche Körperanalyse

Über die Analyse Ihrer individuellen Körperzusammensetzung erfahren Sie genau, wie Sie Ihr Ziel am besten erreichen, denn jeder Körper hat einen anderen Bedarf. Durch die regelmäßige computergesteuerte Körperanalyse (Bioelektrische Impedanz-Analyse – BIA) lernen Sie Ihren Körper viel besser kennen, als es durch den Gang auf die Waage jemals möglich wäre:

- Wie viel Muskel-Magermasse haben Sie?
- Wie groß ist Ihre Körperfettmasse wirklich?
- Wie gut ist die Leistungskapazität Ihrer Zellmembranen?

Das Auswertungsprogramm haben unsere Experten speziell für die InsuLean-Ernährungsberatung entwickelt. Damit ist es möglich, die Veränderungen in Ihrem Körper genau zu erfassen und zu bewerten und Ihren individuellen Nährstoffbedarf zu berechnen.



## Ihre individuelle Wohlfühl-Ernährung

In der InsuLean-Ernährungsberatung lernen Sie, Ihre Ernährung so zusammenzustellen, dass die Fettverbrennungsprozesse im Körper nicht gestört werden. Durch den Wechsel von Kohlenhydrat- und Eiweißmahlzeiten nehmen Sie eine "Insulin-Trennkost" zu sich, die es ermöglicht, dass Ihr Fettgewebe 12 Stunden täglich ohne Fettblockade Speicherfette in die Muskelverbrennung abgibt. Dem Körper stehen genau dann die richtigen Energiesubstrate zur Verfügung, wenn er aktiv ist und sie braucht. Der Bewegungsdrang und die Leistungsbereitschaft werden unterstützt statt gehemmt.

Das Programm lässt sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen. Schließlich hat jeder Mensch individuelle Essenszeiten, je nach beruflichen oder privaten Gewohnheiten. Auch Hunger stellt sich von Mensch zu Mensch verschieden ein.

## InsuLean-Ernährungsberatung:

### Vorteile für Sie:

- Individuelle Betreuung durch ausgebildete Ernährungsberater/innen und Ernährungsmediziner/innen
- Analyse Ihrer persönlichen Körperzusammensetzung mit der wissenschaftlichen BIO-Impedanzmessung
- Motivation und Austausch in der Gruppe
- Mehr Wohlbefinden und Genuss, körperliche Fitness
- Ein flexibles, an Ihre Vorlieben und Tagesabläufe angepasstes Konzept
- Keine aufwendigen Rezepte, einfache Regeln für den Essalltag
- Hochwertige und wohlschmeckende Nahrungsergänzungen, auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse speziell für das InsuLean Konzept entwickelt
- Abnehmen im Takt der Bio-Uhr.



## Meiden Sie Diäten.

Diäten führen oft nicht zum gewünschten Erfolg. Nach einer Radikalkur sind die mühsam abgehungerten Pfunde meist schnell wieder drauf. In der InsuLean-Ernährungsberatung zeigen wir Ihnen, wie Sie langfristig abnehmen und sich dabei satt essen können.

### Diäten meiden

Wer dauerhaft hungert, verliert in erster Linie wertvolle Muskulatur. Doch weniger Muskeln bedeutet auch weniger Kalorienbedarf. Durch die reduzierte Kalorienzufuhr schaltet der Körper seinen Energieumsatz auf Sparflamme – ein uraltes Überlebensprinzip -, was ein weiteres Absinken des Grundumsatzes bewirkt. Steigt dann die Kalorienzufuhr wieder an, kann das Körpergewicht über den Ausgangswert hinaus klettern: der gefürchtete Jojo-Effekt tritt ein.

### Das InsuLean Konzept

Die InsuLean-Ernährungsberatung ermöglicht den gezielten Abbau von Körperfett bei Erhalt der lebenswichtigen Körperzellmasse durch eine effektive Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Unsere Beratung basiert auf neuesten Erkenntnissen der Ernährungsforschung über die außerordentlich unterschiedlichen Insulinreaktionen des Körpers auf verschiedene "normale" Lebensmittel. Hier lernen Sie eine abwechslungsreiche, wohlschmeckende und sättigende Ernährung kennen, bei der Sie wirklich nicht hungern müssen. Grundsätzlich ist nichts verboten. In der InsuLean-Ernährungsberatung lernen Sie, wie Sie Ihre Lieblingsspeisen in Ihre neue Ernährung einbinden und trotzdem Fett abbauen können.

Das InsuLean-Konzept, besser bekannt als „Schlank im Schlaf“-Konzept, ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung zum gesunden Abnehmen. Die gleichnamigen Sachbücher wurden auf Anhieb Bestseller.



**Essen Sie gesund und bedarfsgerecht.**

---

**Wir helfen Ihnen dabei.**

**Ihre Beratungsstelle:**

**AlVital Ernährungsberatung**

Sandra Wevers

Marktplatz Feldmark 43

46483 Wesel

Tel. 0281/963060 Fax 0281/963062

[www.alivital.com](http://www.alivital.com)

