



Dipl.oec.troph.
Simone Dutine
Geschäftsführerin

Michaela Mösges
Geschäftsführerin

GLEICHGEWICHT

Zentrum für gesunde Ernährung & Gewichtsreduktion

Jetzt Termin vereinbaren

Ludwig-Erhard-Straße 2a
41564 Kaarst
Telefon 02131-5215800
Telefax 02131-5215801



info@mein-gleichgewicht.de
www.mein-gleichgewicht.de

Gesunde Ernährung die schmeckt und Spaß macht



Wir und unser kompetentes sympathisches Team aus Ärzten und Ernährungs-Experten stehen für eine qualifizierte Ernährungsberatung und für ein alltagstaugliches Konzept zur gesunden dauerhaften Gewichtsreduktion.

Basierend auf langjähriger beruflicher Erfahrung möchten wir auch Ihnen wieder zu mehr **Lebensfreude** und **Lebensqualität** verhelfen.

Unser Team unterstützt Sie in der angenehmen und zwanglosen Atmosphäre unseres Zentrums. Wir verstehen uns als Partner an Ihrer Seite, denn gemeinsam geht's leichter.

Earl-Grey Punsch

Zutaten für 8 Gläser

- 3-4 Beutel Earl-Grey-Tee
- ½ Salatgurke
- Natreen, Stevia oder Rohrzucker nach Bedarf
- 5 EL Limetten-/ Zitronensaft frisch gepresst
- 2 Limetten (Bio)
- Reichlich Eiswürfel
- ½ Bund Minze
- 1,5 l Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Am Vortag die Teebeutel mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen und den Tee kalt stellen.

Zum Servieren eine halbe Salatgurke waschen und in dünne Scheiben hobeln, Limetten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit Tee, ½ Bund Minze, dem Limettensaft und dem Süßungsmittel mischen. Mit kaltem Mineralwasser und Eiswürfeln aufgießen.



GLEICHGEWICHT

Zentrum für gesunde Ernährung
& Gewichtsreduktion

Gemeinsam
gesund
abnehmen!

GESUNDERNÄHREN GESUNDABNEHMEN

www.mein-gleichgewicht.de

Individuelle Ernährungsberatung

...macht Sinn, weil sich durch eine der Lebenssituation angepasste Ernährungsweise der Ausbruch einer Erkrankung verhindern lässt, bestehende Beschwerden lindern lassen oder im Optimalfall die Krankheit heilen lässt, z.B. bei

- Übergewicht/Adipositas
- Untergewicht
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes Mellitus
- Bluthochdruck
- Nierenerkrankungen
- Reizdarmsyndrom
- Osteoporose
- Unverträglichkeiten und Allergien
- Gicht und rheumatische Erkrankungen
-und weitere



GLEICHGEWICHT

Zentrum für gesunde Ernährung & Gewichtsreduktion

Persönliche Erfahrungen

Brigitte, F.

„Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis, mein Arzt übrigens auch, super Blutwerte.“



Jörg, I.

„Ich habe die Werkzeuge in die Hand bekommen, die mir geholfen haben Gewicht zu verlieren und anschließend mein Gewicht zu halten. Gewichtsreduktion, die Spaß macht“

www.mein-gleichgewicht.de

Wer gesund und dauerhaft abnehmen will, muss essen!



Sie wollen abnehmen? Oder Ihr Arzt rät Ihnen abzunehmen? Vielleicht haben Sie auch schon viele Diäten probiert aber nie dauerhaft Erfolg gehabt? Sie wogen nach kurzer Zeit wieder genauso viel oder gar mehr als vor der Diät?

Das ist nur natürlich, denn der radikale Essensverzicht vieler Diäten endet nicht selten im sogenannten Jo-Jo Effekt und somit in einem ständigen Auf und Ab des Körpergewichts.

Mit der GLEICHGEWICHT Therapie gehen wir den entscheidenden Schritt weiter und unterbrechen diesen Kreislauf. Gemeinsam bringen wir den Stoffwechsel durch regelmäßiges und gesundes Essen wieder ins Gleichgewicht und geben dem Körper das, was er braucht, damit Sie sich wieder fitter & wohler fühlen. So funktioniert Gewichtsreduktion mit Spaß, Genuss und ohne Hunger.

