

## Der natürliche Cholesterin-Senker

Cholesterin ist ein in allen Zellen vorkommender lebenswichtiger Naturstoff, der zu ca. 90 % in unserem Körper selbst „hergestellt“ wird. Da Cholesterin in Wasser unlöslich ist, erfolgt der Transport im Blutplasma mit Hilfe von „Transportelementen“, den so genannten Lipoproteinen (z.B. LDL und HDL).

Das Cholesterin in diesen Lipoproteinen ist überwiegend mit Fettsäuren verbunden. Das Spektrum dieser Fettsäuren ist in starkem Maße durch die mit der Nahrung aufgenommenen Triglyceride zu beeinflussen.





### Und genau hier setzt das natürliche-Cholesterinsenker-Programm an!

- Die Zufuhr von Triglyceriden und gesättigten Fettsäuren wird kurzzeitig gestoppt
- die Cholesterin verarbeitende Organe werden entlastet
- Anschließend erfolgt eine langsame Steigerung der Zufuhr ungesättigter Fettsäuren über natürliches und genussvolles Essen und Trinken.
- Nach individueller Absprache können zusätzlich kleine regenerative, aerobe Ausdauertrainingseinheiten zur Unterstützung der Wertverbesserung (Gesamtcholesterin, LDL, HDL) eingebaut werden.

In einem ersten Gespräch prüfen wir die Voraussetzungen, klären den Ablauf, Umfang und Kosten des Programms und legen den Beginn fest.

Danach sind Ihre Neugier und Ihr Willen gefragt. Ich begleite Sie aktiv bei dieser mental neuen Erfahrung und coache Sie zu dem Thema Selbstmotivation für eine leichtere Zielerreichung von bis zu 20 % Reduktion des Gesamtcholesterin bei gleichzeitiger Verbesserung der LDL und HDL Werte.

### Zeitaufwand innerhalb der Woche:

-  am Morgen ca. 15-30 Minuten
-  am Abend ca. 30 Minuten
-  2 -3 x 45 Minuten Coaching
-  Bewegungseinheiten nach Absprache

Sie haben ein nur geringes Zeitbudget am Morgen? Kein Problem, ich biete einen speziellen Vorbereitungsservice. Damit entfällt für Sie der morgendliche Zeitaufwand.

Wer sich für eine langfristige Veränderung interessiert, kann im Anschluss an dieses Programm nahtlos mit „**Der medikamentenfreie Blutdrucksenker**“ oder „**Fit in die Kiste. - So funktioniert es!**“ anknüpfen.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“. Auf Ihre Anfrage freue ich mich.

Ausführliche Informationen zum Thema „Cholesterin“ finden Sie auch in der „Infothek“.