



Ory

the path to holistic medicine

Gewichtsreduktions- programm





*„Dein Charakter ist
Dein wertvollstes Gut -
denn er bestimmt Deine
Schönheit, die von Außen
kaum erkennbar ist.“*



Abnehmen jenseits von Diäten

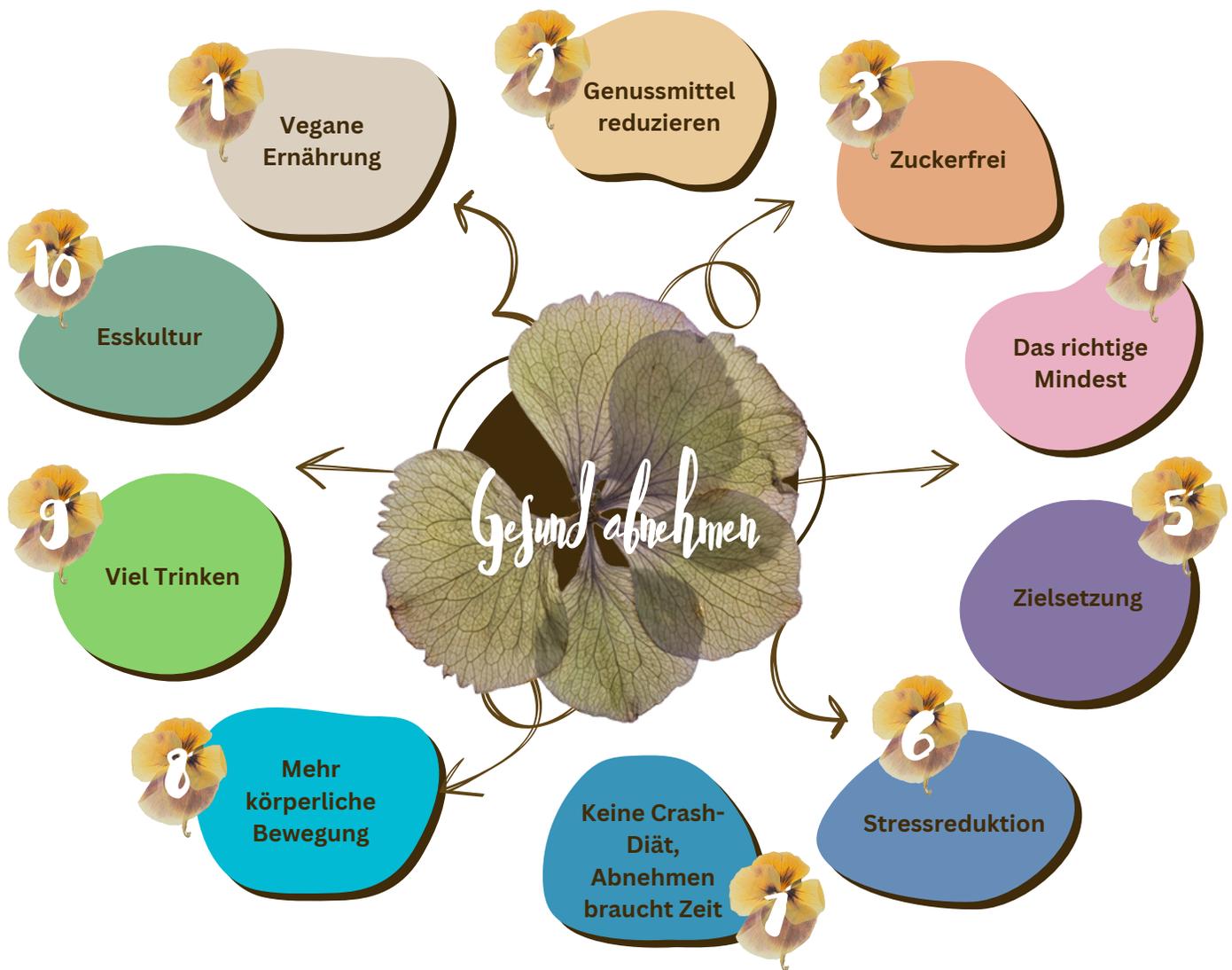
Gewichtsreduktion ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern auch der körperlichen und emotionalen Gesundheit.

Es ist landläufig bekannt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit eines der größten Probleme unserer modernen, westlichen Gesellschaften ist. Deshalb gibt es auch verschiedenste Arten von Diäten oder ganzen Abnehmprogrammen. Die langfristigen Erfolge der meisten Programme zur Gewichtsreduktion sind jedoch oft recht bescheiden. Die meisten Patienten neigen langfristig dazu, wieder zuzunehmen und ihr altes Gewicht zu erlangen.

Gewichtsabnahme und Gewichtserhaltung sind im Allgemeinen mit einer natürlicheren Ernährung, mit weniger verarbeiteten Lebensmitteln (Convenience Food) und mehr körperlicher Aktivität verbunden. Zusätzlich zu diesen äußeren Veränderungen müssen jedoch eine Reihe von Verhaltensweisen und inneren Einstellungen erlernt oder unterstützt werden, um während und nach der Phase der Gewichtsabnahme erfolgreich zu sein.

Abnehmen jenseits von Diäten

10 Tipps um gesund und leicht Gewicht zu verlieren



Vegane Ernährung



Ob bewusst oder unbewusst: Bei vielen besteht die tägliche Ernährung zu einem (mehr oder weniger) großen Teil bereits aus pflanzlichen Lebensmitteln: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Salat, Getreide etc. Vieles andere lässt sich problemlos ersetzen: Milchprodukte und Wurstwaren gibt es mittlerweile in der pflanzlichen Variante.

Vorteile einer veganen Ernährung

Veganer:innen haben häufig ein geringeres Risiko, an sogenannten Volkskrankheiten zu erkranken. Dass die Ernährung bei der Entstehung bzw. Vermeidung von Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und anderen Krankheiten eine wichtige Rolle spielen kann, zeigen zahlreiche Studien.

Menschen, die sich überwiegend oder ausschließlich pflanzlich ernähren, haben gegenüber Mischköstler:innen:
seltener:

- Übergewicht und damit ein geringeres Risiko für Folgeerkrankungen
- ein geringeres Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- häufig bessere Cholesterinwerte
- seltener Bluthochdruck
- ein geringeres Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte
- ein geringeres Krebsrisiko, insbesondere für Dickdarm- und Lungenkrebs

Wichtig dabei ist: Wer sich fast nur von veganen Ersatzprodukten ernährt, schadet seiner Gesundheit trotzdem. Ein hoher Obst- und Gemüsekonsum gehört zu einer ausgewogenen veganen Ernährung dazu.

Gesund vegan!



Wie sieht eine gesunde vegane Ernährung aus? Alles was Du wissen und beachten solltest, lässt sich in zehn goldenen Regeln auf den Punkt bringen:

#1 Koche selbst mit frischen Zutaten

Bereite dir so oft es geht Deine Gerichte aus frischen Zutaten selbst zu. Abwechslungsreiche Rezepte findest Du in unserer Rezeptesammlung.

#2 Iss jeden Tag Gemüse

Gemüse ist kalorienarm und gleichzeitig reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Es ist deshalb die perfekte Grundlage für Deine Ernährung, und Du darfst so viel davon essen wie Du möchtest!

#3 Iss jeden Tag Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte gehören zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen, haben eine sättigende Wirkung und liefern wichtige Ballaststoffe sowie jede Menge Mineralstoffe.

#4 Iss jeden Tag Vollkornprodukte

Die Angst vor Kohlenhydraten ist weit verbreitet – und völlig unbegründet. Produkte aus Vollkorngetreide wie Pasta, Hirse, Reis, Hafer oder Vollkornbrot sind tolle Energie- und Nährstofflieferanten. Sie eignen sich perfekt als Basis für sättigende Gerichte.

#5 Hab keine Angst vor Soja

Soja ist ein vielseitig einsetzbares und gesundes Lebensmittel, das jeden Speiseplan bereichern kann. Tofu, Tempeh und Sojamilch gehören zu den eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln und stellen außerdem sehr gute Quellen für Calcium dar.

#6 Snacke Obst, Nüsse und Kerne

Diese Snacks eignen sich hervorragend für zwischendurch und liefern zusätzlichen einen Nährstoff-Kick sowie hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

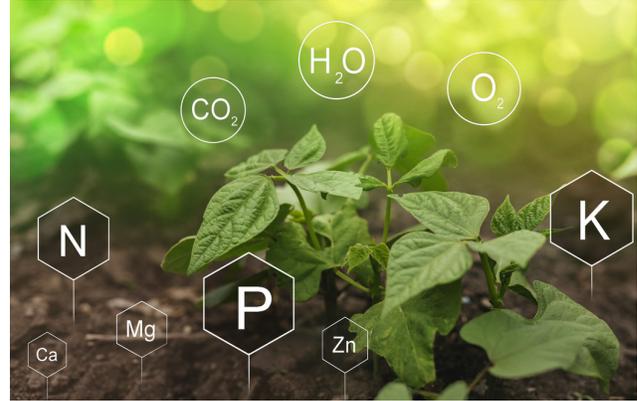
Gesund vegan!

#7 Iss möglichst abwechslungsreich und saisonal

Ernähre Dich möglichst abwechslungsreich und nutze das gesamte Spektrum pflanzlicher Lebensmittel, um die jeweiligen Vorzüge der verschiedenen Lebensmittelgruppen voll auszukosten.

#8 Supplementiere Vitamin B12

Vitamin B12 wird durch Bakterien in unserem Verdauungstrakt und auf der Oberfläche einiger Pflanzen gebildet. Leider können wir dieses körpereigene B12 nicht in ausreichender Menge aufnehmen, sodass wir es über unsere Nahrung zuführen müssen. Da es zumindest nach bisherigem Kenntnisstand keine verlässlichen pflanzlichen Quellen für Vitamin B12 gibt, solltest Du bei einer veganen Ernährung auf jeden Fall ein Supplement verwenden, um einem Mangel vorzubeugen.



#9 Behalte weitere kritische Nährstoffe im Auge

Auch einige weitere potenziell kritische Nährstoffe, solltest Du im Auge behalten. Dies gilt zum Beispiel für Vitamin D, Eisen, Selen, Zink, Jod, Calcium und Omega-3-Fettsäuren.

#10 Gesunde Einstellung

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch eine gesunde Einstellung zur Ernährung – und das bedeutet, dass Du kein schlechtes Gewissen haben solltest, wenn Du mal von diesen goldenen Regeln abweichst.

Wenn Du ein paar Tage lang nicht dazu kommst, selbst zu kochen, und Dir etwas vom Imbiss holst – nimm es leicht. Solange Du nach solchen Tagen oder Phasen wieder in den neuen „Normalzustand“ zurückkehrst, ist doch alles okay!

Genussmittel reduzieren

#Rauchen aufgeben

Nikotin hat einen großen Einfluss auf die Verdauung, den Appetit sowie auf viele Stoffwechselfvorgänge. Daher sind in einigen Fällen Auswirkungen bei der Gewichtsregulation spürbar, wenn kein Nikotin mehr zugeführt wird. Aber der generelle Gesundheitsvorteil ist nicht von der Hand zu weisen und wirkt sich indirekt auch auf die Gewichtsabnahme aus. Schon innerhalb kurzer Zeit verbessern sich z.B. Blutdruck, Geruchs- und Geschmackssinn sowie die Reinigungsfunktion der Flimmer-härchen in den Atemwegen.

#Alkohol reduzieren

Wer abnehmen möchte, sollte auf Alkohol besser verzichten. Denn Bier, Wein und Cocktails sind wahre Kalorienbomben und werden nicht umsonst als flüssige Nahrung bezeichnet. Außerdem macht Alkohol Hunger auf deftiges und fettes Essen und bremst zugleich den Fettabbau. Die perfekte Kalorienfalle.



#Koffein in Maßen

Kann man mit Kaffee besser abnehmen? Ja, Kaffee kann durchaus einen leichten positiven Effekt auf den Stoffwechsel haben, wofür das enthaltene Koffein verantwortlich ist. Beim Abnehmen hilft er aber nur, wenn man bei schwarzem Kaffee bleibt, denn die Varianten mit Milch, Zucker und Sirup sind oft echte Kalorienbomben.

#Kein Fastfood

Beinahe jedes der stark verarbeiteten Lebensmittel enthält große Mengen an Fett, Salz oder Zucker – oder sogar alle drei. Wer häufig Junk Food isst, muss mit Übergewicht rechnen, in Folge auch mit ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.

Zucker frei

In Deutschland isst jeder etwa 90 g Zucker pro Tag und überschreitet damit den vorgegebenen Grenzwert. Neben anderen Faktoren wie eine ungesunde Ernährungsweise und Bewegungsmangel kann ein hoher Zuckerkonsum zu gesundheitlichen Problemen führen. Er macht nicht nur abhängig, sondern auch krank, da er keinerlei wichtige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe liefert.

Abenteuer zuckerfrei

Wenn Du Dich auf dieses Abenteuer einlassen willst, dann solltest Du Dir allerdings bewusst sein, dass der Körper zu Beginn des Zuckerentzugs häufig mit Entzugserscheinungen reagiert. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Heißhungerattacken, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen zählen zu den klassischen Symptomen.



Wenn diese Phase vorbei ist, treten viele positive Auswirkungen auf:

- Sättigungsgefühl verbessert sich
- Leichter abnehmen: Der Verzicht auf Zucker führt in der Regel automatisch zu einer Gewichtsreduktion
- Besseres Wohlbefinden (verringert die Wahrscheinlichkeit, unter schlechter Laune, Gefühlsschwankungen oder Depressionen zu leiden)
- Weniger Schlafprobleme
- Akne Ade. Neben vielen anderen positiven Effekten darfst Du Dich auf ein besseres Hautbild freuen (gilt auch für Cellulite!)
- Verdauung wird angekurbelt
- Besserer Geschmackssinn

Das richtige Mindset

Das Mindset, die Denkweise oder deine persönliche Einstellung beschreibt eigentlich alles, was in Deinem Kopf passiert. Dies hat oft einen unegheuren Einfluss auf – auch wenn uns dies nicht immer bewusst ist. Die nachfolgenden Empfehlungen helfen Dir eine richtige Einstellung zu Deinem Projekt "Gesund abnehmen" zu finden und zu halten:

#Vernetze dich mit Gleichgesinnten

Soziale Unterstützung kann die Motivation deutlich steigern. Wenn Du gemeinsam mit Freunden abnimmst, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Du Dein Gewicht hältst.

#Belohne dich

Feiere Deine erreichten Meilensteine, indem Du Dich selbst belohnst. Dafür darf es auch mal ein gesunder Snack zwischendurch sein.

#Praktiziere Selbstmitgefühl

Wenn Du freundlich und positiv mit Dir selbst umgehst, anstatt Dich zu



verurteilen und zu kritisieren, kann das viel zu Deiner Motivation beim Abnehmen beitragen.

#Sieh dir deine Umgebung an

Es geht nicht allein um innere Stärke. Unsere Umgebung spielt häufig eine entscheidende Rolle. Wenn es an der Motivation hapert, solltest Du Dir überlegen, wie Du Deine Umgebung verändern kannst, so dass z.B. keine offene Kekspackung mehr herumliegt.

#Lerne, Deinen Körper zu lieben

Beim Abnehmen solltest Du immer auch darauf achten, Deinen Körper wertzuschätzen. Um zu verhindern, dass Deine Motivation nachlässt, solltest Du Dir regelmäßig ins Bewusstsein rufen, wozu Dein Körper alles in der Lage ist.

Zielsetzung



Eine Gewichtsabnahme verläuft bei jedem Menschen anders. Die richtige Motivation zu finden ist aber für die meisten eine Herausforderung. Diese Tipps unterstützen Dich dabei, beim Abnehmen motiviert zu bleiben:

#Überlege Dir, warum Du abnehmen möchtest

Wenn Deine Gewichtsziele aus eigenem Antrieb entspringen, ist es wahrscheinlicher, dass Dein Abnehmerfolg von Dauer ist.

#Setze Dir realistische Abnehmziele

Am besten beginnst Du mit einem überschaubaren Ziel, z.B einer Abnahme von 5 Kilo. Denn wenn wir kleine Ziele erreichen, steigt unser Selbstvertrauen und die Motivation bleibt erhalten (übrigens: eine Abnahme von 0,5-1 kg / pro Woche ist realistisch und langfristig haltbar)

#Setze Dir auch andere Ziele

Eine Gewichtsabnahme verläuft selten geradlinig. Um Deine Motivation

trotzdem aufrechtzuerhalten, solltest Du Dir Ziele setzen, die nichts mit deinem Gewicht zu tun haben.

So kannst du weiterhin Fortschritte messen und Erfolge feiern.

#Sieh dir deine Umgebung an

Es geht nicht nur um Deine innere Stärke. Auch unsere Umgebung spielt eine entscheidende Rolle. Wenn es also an der Motivation hapert, solltest Du Dir überlegen, wie Du Deine Umgebung verändern kannst.

#Rechne mit Rückschlägen

Kleinere Gewichtszunahmen kommen vor, aber dadurch solltest Du Dir nicht Deine Motivation nehmen lassen. Wichtig ist vor allem, wie Du auf solche Rückschläge reagierst

Stressreduktion



Wenn Du Stress hast, wird in Deinem Körper das Hormon Cortisol vermehrt gebildet und beeinflusst Deinen Stoffwechsel. Dies führt zu einem Anstieg des Appetits und des Blutzuckers, was sich wiederum nachteilig auf den Vorsatz abzunehmen auswirken kann.

Vorsicht Teufelskreis: übergewichtige Menschen entwickeln mehr Stress und chronisch erhöhte Cortisolwerte, wenn sie wegen ihres Übergewichts diskriminiert werden. Der erhöhte Cortisolspiegel begünstigt wiederum eine weitere Gewichtszunahme.

#Lächeln

Der Psychologe R. Soussignan hat bewiesen, dass (selbst gezwungenes) Lächeln beim Abbau von Stresshormonen hilft.

#Entspannungsbad

Ein warmes Vollbad bei 36 bis 38 Grad aktiviert in Deinem Körper den Ruhenerv (Nervus Vagus).

#Geregelte Zeiten

Lege bestimmte Zeitintervalle fest, in denen Du nur eine einzige Aufgabe bearbeitest.

#Meditation

Meditation ermöglicht einen Zustand innerer Ruhe. Du lernst, Deine Emotionen und Dein Handeln aus einer gewissen Distanz zu beobachten.

#Planung ist das A und O

Erstelle eine To-Do-Liste mit wenigen, aber realistischen Zielen bereits am Abend zuvor.

#Workouts

Kleine Workouts und Schrittzähler bringen Bewegung als optimalen Stresskiller in Deinen Arbeitstag. 6000 Schritte sind das Minimum.

Keine Crash-Diäten

Eine Crash-Diät kann sowohl Vor- als auch Nachteile haben.

#Positive Aspekte

Zu den positiven Aspekten einer Crash-Diät über 1 Woche gehört es, dass sie schnelle Ergebnisse liefert. Dies kann motivierend sein, um Gewichtsabnahmeziele zu erreichen. Eine kurze Crash-Diät kann auch dazu beitragen, bewusster auf die Ernährung zu achten und sich darüber Gedanken zu machen, wie gesündere Lebensgewohnheiten in den Alltag integriert werden können.

#Negative Aspekte

Der Hauptnachteil ist der Jojo-Effekt, bei dem das verlorene Gewicht nach Beendigung der Diät häufig schnell wieder zugenommen wird. Dies kann zu Frustration und demotivierenden Erfahrungen führen. Eine Extremdiät kann auch zu Mangelernährung führen, da sie oft wichtige Nährstoffe einschränkt, die



der Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Darüber hinaus können diese Diäten gesundheitliche Risiken mit sich bringen, wie z. B. Stoffwechselstörungen, Elektrolytungleichgewicht und Herz-Kreislauf-Probleme.

#Hausmittelchen

Pfefferminztee kann dabei helfen, Appetit zu unterdrücken, da der Tee den Fettstoffwechsel aktiviert. Dank der aromatischen Inhaltsstoffe wird vor allem Heißhunger gedämpft.

Auch Apfelessig ist ein altbewährtes und beliebtes Hausmittel gegen überflüssige Pfunde. Apfelessig kann helfen, Heißhungerattacken entgegenzuwirken und den Appetit zu zügeln.

Mehr Bewegung

Die Vorteile von Bewegung und Sport liegen zwar nicht in erster Linie im Energieverbrauch, dennoch profitieren wir auf allen gesundheitlichen Ebenen, sowohl körperlich als auch mental.

So werden durch regelmäßige Bewegung aufbauende und erneuernde Prozesse im gesamten Organismus eingeleitet bzw. verstärkt. Außerdem wird die Körperwahrnehmung und -haltung verbessert sowie Verspannungen und chronische Schmerzen gemildert.

Allgemeine Tipps:

- Ausdauertraining regt den Fettstoffwechsel an
- Krafttraining erhöht den Grundumsatz
- Bei der Ernährung ist eine negative Energiebilanz entscheidend
- Intervalltraining hat den größten Nachbrenneffekt



- Der Kalorienverbrauch hängt von Intensität, Dauer und Deinem Gewicht ab

Am besten nimmst Du Dir pro Woche mindestens an drei Tagen Zeit – schon 30 Minuten genügen, um dem Fett dauerhaft den Kampf anzusagen.

#Krafttraining

Krafttraining ist ein Allrounder unter den Sportarten, den Du zusätzlich betreiben kannst, um nachhaltig Gewicht zu verlieren oder zu halten. Denn mit mehr Muskeln verbrauchst du schlichtweg mehr Energie – sogar in der Ruhephase!

Mehr Bewegung

#Radfahren

Radfahren ist das perfekte Ausdauertraining für Naturverbundene. Es empfiehlt sich, auf ein zusätzliches Krafttraining für Bauch und Rückenmuskulatur zu setzen, da hauptsächlich die Beinmuskeln beansprucht werden.

#Crossfit

Bei einer Crossfit-Session werden bis zu 13 Kalorien pro Minute verbrannt – und das schon ohne zusätzliche Gewichte. Wenn Du regelmäßig trainierst, verbrennst Du nicht nur schnell Kalorien, Du baust außerdem Muskeln auf, die Deinen Grundumsatz steigern. Klimmzüge, Liegestütze und Kniebeugen sind beliebte Crossfit-Übungen, die besonders effektiv sind. Trainiert die Muskeln des ganzen Körpers sowie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

#Joggen

Kein Sport sorgt für mehr Ausdauer und verbrennt dabei so viele Kalorien



wie Joggen. Beim Laufen beanspruchst Du überwiegend Bein- und Hüftmuskulatur. Neueinsteiger sollten vorsichtig beginnen, bei jedem Schritt wirkt etwa das Dreifache des eigenen Körpergewichts auf Fuß- und Kniegelenke.

#Nordic Walking als Alternative

Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen ist Nordic Walking mit entsprechenden Wanderstöcken. Es ist optimal für Einsteiger, die ihre Kondition noch aufbauen wollen. Trainiert Beine, Po, Schultern.

#Schwimmen

Schwimmen lässt Kilos purzeln und ist der ideale Sport zum Abnehmen für alle, die ihre Gelenke schonen wollen. Es dient als optimales Ausdauer-Workout und sorgt nebenbei für eine ganzheitliche Kräftigung aller Muskeln – vor allem Beine, Po, Bauch, Arme und Schultern.

Viel Trinken

Wasser ist der beste Fatburner der Welt! Denn nur wenn Du genug trinkst, nimmst Du effektiv und gesund ab.

Wasser ist sehr wichtig für Deine Leistungsfähigkeit und Deinen Erfolg beim Training. Du kannst Dich so diszipliniert ernähren wie Du willst: Wenn Du dehydriert bist, ist Dein Training für die Katz.

Dein Körper besteht größtenteils aus Wasser. Es macht 60 - 70 % Deines Körpergewichts aus. Wasser reguliert Deine Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe dorthin, wo sie benötigt werden. Du brauchst es zum Denken, Verdauen, Atmen und für vieles mehr. Wasser zu trinken löst mehrere Effekte aus, die Dir helfen, Gewicht zu verlieren:

#Kalorien

Du nimmst weniger Kalorien auf, wenn Du vor dem Essen Wasser trinkst. Weil Wasser den Insulinspiegel nicht beeinflusst, kann es Dich nicht satt machen. Doch es füllt Deinen Magen, sodass beim Essen weniger reinpasst.



#Wasser statt Softdrinks

Du sparst flüssige Kalorien, wenn Du Saft und Softdrinks durch Wasser ersetzt.

#Weniger Hunger

Säfte & Co. haben noch einen weiteren Haken: sie enthalten Zucker und treiben darum Deinen Blutzucker-spiegel nach oben. Nach der Aufnahme schüttet Dein Körper Insulin aus, welches den Fettabbau fördert.

#Kalorien verbrennen

Dein Körper verbrennt durch das Trinken mehr Kalorien. Die Stoffwechselrate erhöht sich nach dem trinken von kaltem Wasser. Warum das so ist, wurde allerdings noch nicht erforscht.

Esskultur

Bei Übergewicht reicht es nicht aus, Kalorien zu zählen. Wenn Du abnehmen willst, musst Du Deine Ernährung umstellen und vor allem auch Deine Essgewohnheiten dauerhaft ändern: Iss mehr von den richtigen Lebensmitteln und weniger von den falschen.

Bei der Umstellung handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um eine dauerhafte Änderung der Routine und Gewohnheiten. **Was, wann und warum man isst, muss getestet werden.** Der letzte Punkt ist oft entscheidend für den Erfolg des Projekts, denn Essen hat mehr als nur die Funktion, den Hunger zu stillen. Oft erfüllt es ein emotionales Bedürfnis. Achtsames Essen ist also Teil des Erfolgs.

#Snacken

Egal ob süß oder fettig – snacken ist kontraproduktiv, da es Deinen Blutzuckerspiegel permanent gesteigert lässt.



#Essenszeiten

Gegessen sollte nur zu den Hauptmahlzeiten werden – also zwei- oder dreimal am Tag. Auch Intervallfasten bietet sich an und hat verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel. Die effektivste Methode ist 16:8.

#Gut Kauen

Gesundheitsförderliches Kauen bedeutet, dass Du die Nahrung erst schluckst, wenn sie breiförmig ist. Dabei ist es wichtig, intensiv zu kauen und die Bissen etappenweise zu schlucken. Dadurch wird die Nahrung optimal zerkleinert und mit Speichel durchmischt.

Hochwertige Supplements



Sich gesund und kraftvoll fühlen ist eigentlich unser Grunddaseinszustand. Dafür ist es notwendig, aufgefüllte Vitamin- und Mikronährstoffspeicher zu haben! Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

ORY Gewichtsreduktions-Paket

Vitacell: Kraftvolles Kombipräparat mit verschiedenen Aminosäuren, Curcuma, Papaya, Traubenkernextrakt und vielen weiteren wertvollen Inhaltsstoffen. Stärkt die Zelle, in dem es oxidativem Stress entgegenwirkt.

Flora Plus: Im Darm sind große Teile unseres Immunsystems lokalisiert sowie der Hauptanteil unserer Produktion von Serotonin – dem Glückshormon. Prä- und Probiotika helfen, dass Deine Darmbakterien optimal arbeiten können.

Jod: Die Schilddrüse braucht Jod. Eine unteraktive Schilddrüse reduziert den Energieverbrauch und macht es schwerer, Kalorien zu verbrennen.

Aminosäuren-Komplex: Aminosäuren unterstützen Dein Immunsystem sowie die Leistungsfähigkeit, den Fettstoffwechsel und den Blutzucker.

Leber-Tee: Kräutermischung mit Bitterstoffen. Mit dabei: Mariendistel, Löwen-zahn, Kamille und Wermut. Reduzieren Apettit und kurbeln die Verdauung an.

Begleittherapien in der Natura Heilpraxis Berlin



Es gibt in der Natura Heilpraxis in Berlin Charlottenburg die Möglichkeit, begleitende Therapien für Dein Programm in Anspruch zu nehmen.

Wir arbeiten nach dem E⁴ Konzept – ein ganzheitliches Konzept, welches alle 4 Ebenen des Seins berücksichtigt – die sachlich objektive Ebene, die den Körper und den Stoffwechsel umfasst sowie die persönliche, subjektive Ebene, welche unsere Gefühle, Gedanken und die Sinnhaftigkeit mit einbezieht. So kann dieses Konzept helfen, zahlreichen Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Coaching

Diagnostik

Colon-Hydro-Therapie

Infusions-therapie

Sauerstoff-
therapie

Infrarot-
sauna

Intense

Bei unserem Intensivprogramm in der Natura Heilpraxis in Berlin hast Du die Möglichkeit Dich komplett durch ein intensives Diagnostik- und Therapieprogramm begleiten zu lassen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich entweder telefonisch unter 030 88663373 bei uns in der Natura Heilpraxis oder über den QR Code.
www.natura-heilpraxis.de





„Ich bin nicht das, was mir passiert ist, ich bin, was ich beschliesse zu werden.“

Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg? Du hast Fragen oder möchtest Dein Gewichtsreduktionsprogramm vertiefen?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 88663373) oder per Mail:

contact@ory-berlin.de