

# KONTAKT

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:  
8 - 12 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:  
15 - 19 Uhr

Samstag:  
10 - 14 Uhr

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind  
nach Absprache möglich.

Grosses Parkplatzangebot gratis!

Fit 4 Life AG  
Hardstrasse 10  
Im Industriegebiet Hard  
5301 Siggenthal Station

Telefon: +41 56 268 67 77  
E-Mail: [info@fit4life.ch](mailto:info@fit4life.ch)  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch)



# DIE STOFFWECHSELWOCHE

FIT UND LEICHT IN SIEBEN TAGEN.



[WWW.FIT4LIFE.CH](http://WWW.FIT4LIFE.CH)



## PROGRAMMIEREN SIE IHREN STOFFWECHSEL UM.

Die Stoffwechselwoche verfolgt ein grosses Ziel: Ihr Körper lernt wieder, seine Energie über den Fettstoffwechsel zu gewinnen. Dadurch werden Fettdepots abgebaut und viele Stoffwechselfvorgänge neu geordnet.

Gewinnt Ihr Körper 70 bis 80 Prozent seiner Energie aus der Fettverbrennung, ist die ideale Stoffwechsellaage erreicht. In diesem Zustand fühlen Sie sich vitaler und kämpfen weniger mit Übergewicht. Das unterscheidet die Stoffwechselwoche – mit den entsprechenden Empfehlungen und der Beratung für die Zeit danach – von allen anderen Diäten. Letztere zielen hauptsächlich auf eine reine Gewichtsabnahme ab.

Der Stoffwechsel ist unser Motor. Er versorgt Ihre Körperzellen mit allem, was sie benötigen. Er leitet Gifte und Schlacken aus dem Körper, baut überflüssige Depots ab und hinterlässt ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit. Die meisten Körpervorgänge werden vom Stoffwechsel gesteuert und beeinflusst, etwa die Ernährung und Erneuerung jeder Körperzelle oder der Tag-Nacht-Rhythmus und damit die Schlaf- und Wachphasen. Der Stoffwechsel regelt überdies alles, was mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung zu tun hat, er hält sowohl die Körperwärme als auch den Säure-Basen-Haushalt aufrecht und reguliert den Blutzucker sowie die Blutfette. Wachstum und Liebesleben wären ohne Stoffwechsel ebenso undenkbar.

Faktoren wie Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, CO<sub>2</sub>-Abgabe, Ernährung, Atemverhalten, Darm-, Leber- und Gallenfunktion, Schwermetallbelastung, Mineralstoffmangel, Herzratenvariabilität, Fettsäureprofil (Verhältnis der Fettsäuren Omega 3 und Omega 6) und Wasserqualität beeinflussen den Stoffwechsel massgeblich.

Der Stoffwechsel funktioniert dann perfekt, wenn ihm die richtigen Vitalstoffe (Nährstoffe, Vitamine u.a.) geliefert werden und er diese verarbeiten kann.

## DIE STOFFWECHSELWOCHE - DAS MODERNE FASTEN

Ihre Zellen – vor allem die Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke der Zellen – lernen während der Stoffwechselwoche, Fettsäuren als Hauptenergiequelle zu nutzen. Dadurch kurbelt Ihr Körper die Fettverbrennung an und Ihnen steht wesentlich mehr Energie zur Verfügung.

Bedenkt man, dass mehr als 70 Prozent aller Krankheiten auf Stoffwechselstörungen zurückzuführen sind, wird die Bedeutung eines funktionierenden Stoffwechsels mehr als deutlich. Der Stoffwechsel greift in fast alle Bereiche unseres Lebens ein. Er ist somit ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit. Stoffwechselstörungen und -krankheiten können weitreichende Folgen haben. Zu den häufigsten und bekanntesten Krankheiten und Störungen zählen:

- Adipositas (Übergewicht), metabolisches Syndrom
- Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
- Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarm, Leaky-Gut-Syndrom
- ADHS, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Chronische Entzündungen, Infektanfälligkeit von Bronchien, Mittelohr, Tonsillen, Magen
- Nahrungsmittelintoleranzen, Allergien, Neurodermitis, Psoriasis
- Demenz, Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Depression, Schizophrenie, Epilepsie
- Krebs, Autoimmunerkrankung, Hashimoto-Thyreoiditis
- Immunschwächen mit rezidivierendem Herpes Simplex oder Herpes Zoster, Diabetes mellitus
- Fibromyalgie, rheumatoide Arthritis, PCP
- Migräne, Anämie
- Orthopädische Erkrankungen wie Arthrose, Muskelverspannungen

Die Stoffwechselwoche basiert auf einem fein ausgearbeiteten Konzept, das wir in den vergangenen vierzehn Monaten kontinuierlich und konsequent weiterentwickelt haben. Siebzig Personen haben während dieser Zeit bei unseren Test-Stoffwechselwochen mitgemacht. Ihre Erfahrungen sind in das Konzept eingeflossen.

Die grössten Erfolge waren: Gewichtsabnahme bis zu 7 Kilogramm mit einer Fettreduktion von 5,4 Kilogramm. Solche Werte sind natürlich nicht die Regel. Durchschnittlich wurde eine Gewichtsreduktion von 5 Prozent des Körpergewichts erreicht, wobei 70 Prozent dieser Reduktion auf das Konto einer Verminderung der Fettdepots ging. Das funktioniert nur, wenn der Körper in den sieben Tagen der Stoffwechselwoche lernt, die Fettdepots als Energiequelle zu nutzen, und zwar ohne zu hungern und zu leiden. Die Teilnehmer berichten, dass während der Woche keine Hungergefühle aufkamen und sie sich jetzt vitaler fühlen; ausserdem schlafen sie besser.

## INHALT, ABLAUF UND KOSTEN

Die Stoffwechselwoche beginnt mit einem ausführlichen Gespräch, der Analyse des Ruhestoffwechsels und der Messung der Körperzusammensetzung sowie der Herzratenvariabilität. Diese Analyse und die zwei Messungen werden am Ende der Behandlung wiederholt. Die Behandlung umfasst sieben hochintensive Zelltrainings an einem «Cellair One»-Gerät mit körpereigenem CO<sub>2</sub>. Die Stoffwechselwoche endet mit dem Abschlussgespräch, bei dem wir gemeinsam die Ergebnisse besprechen; zudem erhalten Sie unsere Empfehlungen für das weitere Vorgehen.

Zugaben wie ein spezielles Omega-3-Öl und ein wirksamer Stoffwechselfdrink sind im Preis von 590 Franken enthalten. Treten während des Erstgesprächs oder der Analysen Hinweise oder Gründe auf, die eine erfolgreiche Teilnahme an der Stoffwechselwoche verhindern könnten, machen wir Sie darauf aufmerksam. Wir empfehlen Ihnen dann bestimmte Vorbereitungsmaßnahmen. Folgende Aspekte könnten die Teilnahme an der Stoffwechselwoche verhindern:

- Störungen im Darmmilieu
- toxische Belastungen
- Mineralstoffmangel
- Leber-/Gallenschwäche
- Missverhältnis der Fettsäuren Omega 3 und Omega 6

Sie können die Stoffwechselwoche montags, donnerstags oder freitags beginnen.

## OPTION

Für Bewegungsfreudige oder Sportbegeisterte besteht zudem die Möglichkeit, den optimalen Fettverbrennungspuls (OFF) unter körperlicher Belastung zu ermitteln. Mit dem OFF kennen Sie den Belastungsbereich, in dem Ihre maximale Fettverbrennung stattfindet. Die OFF-Bestimmung kostet 100 Franken. Die Benutzung der Ausdauergeräte unseres Fitnessclubs ist während der Stoffwechselwoche im Preis inbegriffen.

## IHR ZUSATZNUTZEN

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» – Was auf den ersten Blick sonderbar klingen mag, ist wissenschaftlich belegt. Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko lehrt: Wer langsam und feiner atmet, leistet mehr und unterstützt seine Gesundheit. Fit4Life ist der einzige Fitnessclub, der diese Atemtechnik in sein Angebot integriert. Im Rahmen der Stoffwechselwoche profitieren Sie von unserer betreffenden Kompetenz und Erfahrung.