

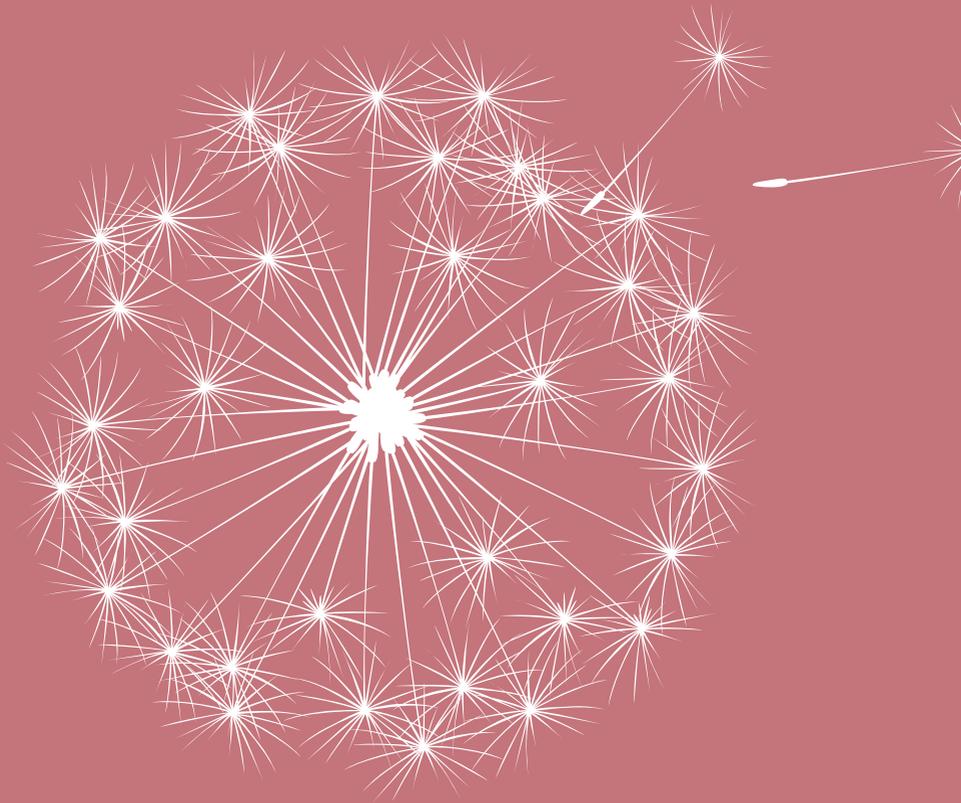
# *Zum persönlichen Idealgewicht*

«Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen  
oder auch stärken und gesund erhalten.» *Paracelsus*

# *Nicht nur für die Sommerfigur sondern vorallem ...*



Übergewicht ist nicht nur als ein rein optisches und kosmetisches Problem zu betrachten. Es ist eine Gesundheitsstörung unserer Wohlstandsgesellschaft, die ein grosses Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Diabetes mellitus aufweist.



*... für das ganzheitliche  
Wohlbefinden*

«Ein flaues Bauch-  
gefühl haben.»

«Mir kommt die  
Galle hoch.»

«Es liegt mir wie ein  
Stein im Magen.»

Durchfall  
Verstopfungen  
Sodbrennen  
Blähungen

## WAS HAT ÜBER- GEWICHT MIT STRESS ZU TUN?

Eines der grossen Probleme der heutigen Überflussgesellschaft heisst Stress. Für unseren Körper bedeutet chronischer Stress, dass vermehrt Stresshormone ausgeschüttet werden. Dies führt nicht nur zu einer erhöhten Energieaufnahme, auch der Stoffwechsel kann so beeinflusst werden, dass das Fettgewebe gefördert wird. Es entstehen Energiereserven für «schlechte Zeiten». Somit ist ein Abnehmen trotz aller Gewissenhaftigkeit sehr schwer möglich.

*Fühlen Sie sich wieder leichter, unbeschwerter  
und beweglicher in Körper und Geist!*

LEICHTIGKEIT

## PSYCHOSOMATISCHE ZUSAMMENHÄNGE

Überschüssige Kilos können entstehen, wenn wir aus falschen Beweggründen essen wie «emotionales» Essen aus Stress, Langeweile, Kummer, Belohnung oder Essensaufnahme als Kompensation für innere Leere sowie «Nahrung» für die Gefühlswelt. Dienen uns die Kilos als Schutz? Tragen wir noch Ballast von früheren Ereignissen mit uns herum? Verstecken wir unsere Persönlichkeit hinter den Kilos?

Innere Leere  
Kummer  
Stress

## NICHT NUR FÜR DIE SOMMERFIGUR

Mit einem optimalen Gewicht kann man vielen Krankheiten und Beschwerden vorbeugen, sie verbessern, oder sie sogar wieder ganz zum Abklingen bringen. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf Probleme, Diabetes mellitus, hohes Cholesterin, erhöhte Blutfettwerte, Stoffwechselstörungen, Atemprobleme, Rücken- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Gicht

Prävention  
und Ver-  
besserung von  
Krankheiten

Kosten:  
CHF 144.-  
pro Stunde  
KK anerkannt



# KINESIOLOGIE

*Mein Ziel ist Ihr Wohlbefinden.*

Angela Peier | Dipl. Kinesiologin | Naturheilpraktikerin (i. Ausb.)  
Leuengasse 13 | 5600 Lenzburg | 079 693 02 61  
info@angelapeier.com | angelapeier.com | KK anerkannt

