

Ernährungsumstellung statt Diät

ParaMediForm in Schlieren hilft Menschen dabei, ihre Ernährung zu optimieren und ihr Wunschgewicht zu erreichen. Und das ganz ohne Diät.

Diäten können frustrierend sein. Da verzichtet man auf Süßes und Alkohol, isst weniger und verliert auch tatsächlich an Gewicht – und ein paar Wochen später sind die Kilos wieder auf der Waage. «Abnehmen ist für jedermann möglich, aber das reduzierte Gewicht zu halten, das ist die grosse Kunst», sagt Gabriela Fischer, Geschäftsführerin von ParaMediForm Schlieren. Sie weiss, wovon sie spricht. Vor fünf Jahren stellte sie ihre Ernährung um – mit ParaMediForm. «Mich hat überzeugt, dass die Methode von ParaMediForm mit Ärzten zusammen erarbeitet wurde», erklärt Fischer. «Zudem berücksichtigt sie neuste Erkenntnisse in Sachen Ernährung und die Institutsleiter bilden sich laufend weiter.» Gabriela Fischer nahm einige Kilogramm ab und hat dieses Gewicht bis heute gehalten.

«Das Wichtigste ist: ParaMediForm ist eine Ernährungsumstellung und keine Diät», erklärt sie. «Man wechselt von seiner gewohnten Ernährung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.» Und das bedeutet: Man isst, was man ernten kann – Gemüse, Früchte und Salat, aber auch Milchprodukte, Fleisch und Fisch sind wichtige Bestandteile davon. Es geht also nicht darum, auf etwas zu verzichten, wie es bei vielen Diäten der Fall ist, sondern darum, sich bewusster zu ernähren.

Woraus genau eine gesunde Mahlzeit entsteht und wie umfangreich diese sein muss, ist für jeden Menschen unterschiedlich. Daher eruiert Gabriela Fischer bei ihren Kundinnen und Kunden erst einmal, zu welchem Stoffwechsellypen sie gehören. Anhand dieser Information stellt sie ein individuelles Programm zusammen, das alltagstauglich ist. Wer



Gabriela Fischer.

MSU

zum Beispiel nur eine halbe Stunde Mittagszeit hat, lernt, sich auch in dieser kurzen Zeitspanne ausgewogen und gesund zu ernähren. «Die Methode von ParaMediForm greift auf Nahrungsmittel zurück, die überall erhältlich sind», sagt Gabriela Fischer. «Eine separate Küche ist daher nicht notwendig.» Was allerdings mitgebracht werden muss, ist die Bereitschaft, seine Ernährung dauerhaft umzustellen.

Tag der offenen Tür

Wer die Methode von ParaMediForm und das Institut von Gabriela Fischer kennenlernen möchte: Am Samstag, 9. Mai, findet von 11 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür statt. Oder man kann telefonisch einen unverbindlichen Informationstermin vereinbaren. (ZVG)

ParaMediForm Schlieren

Kontakt:

Gabriela Fischer
Schulstrasse 2
8952 Schlieren
Tel. 044 730 44 55
www.paramediform.ch