

# Gesund essen, gesund bleiben – Warum Tomaten dick machen?

**Mai**

Referent: Axel-Michael Möller, Dipl.-Ökotrophologe  
Ernährungsberatung für Alltag, Sport und Training  
mit Bio-Impedanz-Analyse, Master of Horisan Metabolic Typing®  
Master of Bio-Impedanz-Analyse,  
Fachberater für Wellness mit IHK-Abschluss

Termin: Dienstag, 21. Mai 2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Restaurant „Alt-Wiesbaden“, Kurt-Schuhmacher-Ring 17

Informationen unter: TEL 0170-5622946 Manfred Stollreiter

[www.naturheilforum-wiesbaden.de](http://www.naturheilforum-wiesbaden.de)



Wertschätzungsbeitrag  
5 EURO an der Abendkasse

## Kurzfassung des Vortrags

Es gibt viele Ernährungsarten, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter versprechen. Und jede hat ihren Platz und funktioniert. Nur eben nicht für jeden. Schon Plato erkannte: „Was dem einen nutzt, kann dem anderen schaden“. Der Grund: Menschen unterscheiden sich in vielen Facetten ihres Stoffwechsels. Was für den einen gesund und leistungsfördernd ist, ist dem anderen abträglich. Die Horisan-Metabolic-Typing®-Methode geht auf die individuellen Besonderheiten des Stoffwechsels ein, die bei jedem Menschen anders sind.

So fanden wir heraus, dass es mehrere Ernährungs- und Stoffwechseltypen, mit inzwischen 391 Untertypen gibt. Für sie gibt es jeweils bestimmte Lebens- und Nahrungsmittel, die eine optimale Versorgung der Zellen garantieren.

Durch Feinabstimmung in der Auswahl der Lebensmittel kann jeder seinen Einkaufs- und Speisezettel so zusammenstellen, dass er seinen individuellen Bedürfnissen gerecht wird.

Mithilfe eines speziell dafür entwickelten Testverfahrens kann schmerzfrei und ohne Blutentnahme herausgefunden werden, zu welchem Ernährungs- und Stoffwechseltyp sie gehören. Denn nur eine individuell abgestimmte Ernährung garantiert Idealgewicht, stabile Gesundheit und Lebensenergie. Mit der Horisan-Metabolic-Typing®-Methode findet jeder die Ernährungsform, die ihm entspricht und gut für ihn ist.

### ► Mit freiwilliger Körperfettmessung!

#### Referent

Axel-Michael Möller

65388 Schlangenbad, Fichtenweg 7

Mobil: +49(0) 152 091 88960 • E-Mail: [axelmichaelm2@gmail.com](mailto:axelmichaelm2@gmail.com)

**In Erweiterung einer Ernährungs- und Stoffwechselanalyse biete ich zusätzlich die Beantwortung folgender Fragen an:**

- Wie ist mein biologisches Alter? ► Aus was besteht mein Körper? ► Sind meine Zellen gesund?
- Was sollte ich essen? ► Wann sollte ich mich wie bewegen?