



Mein Angebot: Stoffwechsel-Messung



Durch Atemluft wird Ihr Stoffwechsel-Profil ermittelt.

Ermittlung des individuellen Stoffwechselprofils mittels Atemgas-Analyse

Auf dem Weg zur Stoffwechselerbesserung?
Analysieren Sie Ihr individuelles Profil mittels
E-Scan-Messgerät!

Für: Sportlich Aktive, Abnehmwillige und
 Gesundheitsbewusste

Mittels E-Scan

✓ Finden Sie die passenden Antworten.

- „Warum nehme ich nicht ab?“
- „Wie kann ich endlich mein Ziel erreichen?“
- „Wie viele Kalorien verbrennt mein Körper wirklich?“
- „Befinde ich mich überwiegend in der Zucker- oder Fettverbrennungsphase?“

Wie funktioniert das?

- Der E-Scan misst über Ihre Atemluft ihren Stoffwechsel.
- Es handelt sich um ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem.
- Auf Grundlage der Messdaten wird sofort ein individueller Ernährungsplan zusammengestellt.

Je nach Messdaten

✓ Es können folgende Aussagen getroffen werden:

- Wie effektiv arbeitet der Stoffwechsel?
- Wie hoch ist die Zucker- und Fettverbrennung?
- Wie hoch ist der tägliche Energieverbrauch?
- Wie viel Sauerstoff nutzen die Zellen?
- Wo liegen die Ursachen von Leistungstiefs?
- Besteht ein Diabetesrisiko?

Wichtig!

✓ Vor der Messung beachten!

- Keine zuckerhaltigen Getränke trinken!
- 2 Stunden vorher nichts essen!
- Wasser und ungesüßte Tees sind erlaubt.

Dauer der Analyse & Plan/Konzept

i Für die Dauer der Messung
20-30 Minuten einplanen. Mit Ernährungsplan
und -konzept insg. **40-60 Minuten**.

Buchungspreise

Preis? Für die Analyse: **€75,-**
Mit Ernährungsplan und individuellem
Ernährungskonzept: **plus €30,-**



**Ein Anruf ist
Ihr erster Schritt!**

Die Atemgas-Analyse ist
einfach, nachhaltig und effizient.

**Nehmen Sie gerne
Kontakt mit mir auf.**



Ihr Kompass zur **Ess-Balance**
Kathleen Dippel
Ernährungswissenschaftlerin (FH)

0174 . 4 44 69 59,
www.ess-balance.de, post@ess-balance.de,
Ess-Balance, Kathleen Dippel,
Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig



Mein Angebot: Stoffwechsel-Messung

Wo stehen Sie?

Kennen Sie Ihr
Stoffwechsel-Profil?



High Tech
E-Scan für Sie
bei Ess-Balance.

www.ess-balance.de



Ermittlung des individuellen Stoffwechselprofils mittels Atemgas-Analyse

Checken Sie Ihren Stoffwechsel!

Was ist der Stoffwechsel?

In unseren Zellen werden Nährstoffe und Sauerstoff in Lebensenergie umgewandelt, was als Stoffwechsel bezeichnet wird. Dafür kennt der menschliche Organismus eigentlich nur zwei Brennstoffquellen, Zucker und Fett. Beim Umwandlungsprozess entstehen Reststoffe, die unter anderem über die Atmung ausgeschieden werden.

Wie funktioniert die Stoffwechselmessung?

Das Stoffwechselmesssystem –der Metabolic Esan verfügt über feinste Sensoren, mit denen sich der Atem genau analysieren lässt. Die Stoffwechselmessung mit dem System ist auf die Ruhesituation abgestimmt.

So, wie die meisten Menschen den größten Teil des Tages verbringen (der Anteil des Ruheumsatzes macht bei gesunden Erwachsenen i. d. R. zwischen 60 und 70 Prozent des täglichen Gesamtenergiebedarfs aus). Bei der Stoffwechselmessung wird erkannt, ob der Stoffwechsel derzeit Körperfett auf- oder abbaut.

Der Stoffwechselumsatz in Ruhe definiert die individuelle Energiemenge, die ein Mensch für die Deckung seines Grund bzw. Ruheumsatzes (Stoffwechsel- u. Organfunktionen, Muskulatur, Herzkreislaufsystem, Verdauung etc.) benötigt.

Aber auch die Leistungsfähigkeit ist direkt mit dem Stoffwechsel verbunden. Es lässt sich erkennen, wie viel Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft bis zu den Zellen vordringt. Sauerstoff ist für eine gute Verbrennungsleistung sehr wichtig. Kein Feuer brennt ordentlich ohne Sauerstoff.

Gesamt- Leistungspaket:

- ✓ Es handelt sich um eine **High Tech Atemgas-Analyse** mit:
 - Stoffwechselanalyse per Spirometrie
 - Kalorienruheumsatz- Energiebedarf
 - Effektivität des Stoffwechsels ermitteln
 - Anteilige Zucker- /Fettverbrennung
 - Sauerstoffaufnahme-fähigkeit
 - Check-up Stoffwechsel inkl. Insulinresistenz
 - Ermittlung des individuellen Tages-Energiebedarfs
 - Ernährungsberatung mittels individueller Nährstoffprofile möglich
 - *Bei Unternehmen:* Anleitung für die Mitarbeiter welche Ernährung optimal für ihren Stoffwechsel wäre!

Ablauf der Messung:

1. Die Messung ist völlig unkompliziert und dauert ca 3-5 min.
2. Die Teilnehmer sitzen ruhig und entspannt.
3. Das Messgerät misst die Atemluft und ermittelt das Stoffwechselprofil.
4. Es gibt die Daten an eine dafür entwickelte Software weiter.
5. Unmittelbar nach der Messung erhält der Teilnehmer eine grafische Auswertung seines Stoffwechsels, den ich genau erläutern werde.
6. Anschließend erstelle ich Ihnen einen individuellen, auf Sie abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsplan mit einfachen Rezeptideen und Vorschlägen für den Alltag.

Infos zum High Tech Gerät:

www.escan-test.de
www.escan-test.de/presse/



Ihr Kompass zur **Ess-Balance**
Kathleen Dippel
Ernährungswissenschaftlerin (FH)

0174 . 4 44 69 59,
www.ess-balance.de, post@ess-balance.de,
Ess-Balance, Kathleen Dippel,
Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig

