

EAT WELL! THE PROGRAM

PROFESSIONAL TRAINING IN LOW CARB & HEALTHY FAT

Real Knowledge – food facts instead of myths about Insulin, Assugrin, Statin, Leptin, Cholesterol and all

Intermittent eating to activate fat metabolism and burn stored fat

Neither TOFI (Thin Outside Fat Inside) nor CICO (Calories In Calories Out)

Professional coaching in LCHF (Low Carb Healthy Fat)

Individual fitness and nutrition planning

GOALS



You are nourished

You can distinguish fake food from real food

Your fat metabolism is active

You have hours of energy without hunger pangs

Your weight goals are achievable not antagonistic

No yo-yo-effect

CHECKS

Glucose metabolism
(at the beginning and after 3 months)

Fat metabolism
(beta-hydroxybutyrate in the blood – weekly)

Body Composition Analysis with Lipometer
(at the beginning and after 3 months)

YOU
CAN NOT
OUTRUN
A BAD DIET!

The whole package including the Workshop-Series for only CHF 600!
Registration at www.heartcheck.ch/events or 044 222 00 66

Anita Kunz | Owner heartcheck fitness & Nutrition Network Advisor in LCHF/Ketogenic Nutrition & Treatment
Jürg Kuoni M.D. | Senior Consultant heartcheck & Dietician

EAT WELL! DAS PROGRAMM

PROFESSIONAL TRAINING IN LOW CARB & HEALTHY FAT

Wissensvermittlung – Foodfacts statt
Mythen über Insulin, Assugrin,
Cholesterin, Statin Leptin und Co.

Intermittierendes Essen als
Fettverbrennungs-Turbo

Den Stoffwechsel so aktivieren, dass er
Brennstoff aus den Fettdepots holt

Weder TOFI (Thin Outside Fat Inside) noch
CICO (Calories In Calories Out)

Professionelles Coaching in LCHF (Low Carb
Healthy Fat)

Individuelle Bewegungs- und
Ernährungsoptimierung

ZIELE



Sie sind satt

Sie können Fakefood von Nahrungsmitteln
unterscheiden

Ihr Fettstoffwechsel ist aktiv

Sie verfügen über viele Stunden Energie ohne
Hungerattacken

Ihr Wunschgewicht ist Ihr Freund, nicht Ihr
Feind

Kein Jo-Jo-Effekt

CHECKS

Zuckerstoffwechsel
(zu Beginn und nach 3 Monaten)

Fettstoffwechsel
(Beta-Hydroxybutyrat im Blut –
wöchentlich)

Körperfett-Analyse mit Lipometer
(zu Beginn und nach 3 Monaten)

YOU
CAN NOT
OUTRUN
A BAD DIET!

Das ganze Paket inklusive Workshop-Serie für nur CHF 600!
Anmeldung www.heartcheck.ch/events oder 044 222 00 66

Anita Kunz | Owner heartcheck fitness & Nutrition Network Advisor in LCHF/Ketogenic Nutrition & Treatment
Dr. med. Jürg Kuoni | Senior Consultant heartcheck & Ernährungsmediziner