



...mit  
Begeisterung  
dauerhaft  
abnehmen!

Eine längere Begleitung in der Praxis  
in Bochum und in Norddeutschland  
am Meer (Varel-Jadebusen) sichert den  
Erfolg. Ernährungsberatung und  
Fastenkuren bei uns seit 1975

Praxis Dr. med. Jan Buckup

Praktischer Arzt  
Naturheilverfahren

Kortumstraße 59

44787 Bochum

0234.680354

0176.21856254

[www.moorhausen.de](http://www.moorhausen.de)

Ganz einfach:  
Ernährung lernen

## Ernährung lernen

Wir erklären Ihnen die wichtigsten Aspekte der Ernährung. Sie erfahren viele Zusammenhänge von Nahrung und Gesundheit. Dann finden Sie mit uns Ihren Weg zu einer wohlschmeckenden Ernährung, die Sie stärkt Ihr Idealgewicht zu halten.

## “Schlank im Schlaf“ eine Möglichkeit nach Dr. Pape

Der Energiestoffwechsel des Menschen unterliegt einem hormongesteuerten “Tag-Nacht-Biorhythmus“

### Tag Leistungsstoffwechsel

Ca.. 70% Kohlenhydratverbrennung  
Ca. 30% Fettverbrennung

### Nacht Reparaturstoffwechsel

Ca. 70% Fettverbrennung  
Ca. 30% Kohlenhydratverbrennung

## Aktiv bleiben.

Was Bewegung wirklich bringt:  
Um einen Schokoriegel (rund 160 Kilokalorien) abzuarbeiten, muss man etwa eine halbe Stunde joggen oder schwimmen.

Wir besprechen mit Ihnen  
Ihr Bewegungsprogramm

## Stressabbau

Das Gehirn kann bei Stress zu übermäßigem Essen zwingen, in dem es ständig Energie, sprich Kalorien, anfordert. Dass es auch der kopfgesteuerte Willen schwer hat, wenn es um den Bauch geht, ist jedem bekannt.

Wenn Sie möchten unterstützen wir Sie durch Meditation, Sinala oder Autosuggestion.

Schon mit 5 Terminen in der Praxis (Kortumstr. 59, 44787 Bochum) können Sie einen **Erfolg** verbuchen, den wir durch unsere Impedanzmessung Ihres Körpers (Verhältnis zwischen Fett-, Organ-, Muskelzellen und Körperwasser) sichtbar machen.