



## Richtige Ernährung?

Richtige Ernährung ist für unsere Gesundheit sehr wichtig. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt um gesund und fit zu sein die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen.

Welches Obst, welches Gemüse ist gut für mich? Vertrage ich Milchprodukte? Macht mich Salat dick? Nahezu jedes Lebensmittel kann bei entsprechender Veranlagung zeitversetzt Reaktionen auslösen und Ihre Lebensqualität erheblich einschränken.

## Ist die CovaBalance Stoffwechselanalyse das richtige für mich?

Um zu wissen ob eine Analyse für Sie sinnvoll ist, beantworten Sie sich die folgenden Fragen:

- |   |                          |                            |
|---|--------------------------|----------------------------|
| Bin ich oft müde und energielos?          | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| Möchte ich abnehmen?                      | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| Möchte ich Krankheiten wirksam vorbeugen? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| Kann ich mich schlecht konzentrieren?     | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| Habe ich Unverträglichkeiten?             | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| Bin ich oft erkältet?                     | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |

Wenn Sie zwei oder mehrere Fragen mit „ja“ beantwortet haben, ist es sinnvoll eine Analyse erstellen zu lassen.

## CovaBalance - bioenergetischer Speicheltest

Die Analyse ist ein bioenergetischer Ernährungs- und Vitalstofftest. Sie funktioniert über Speichelprobe und ist sehr einfach zuhause durchzuführen. Innerhalb von zwei Wochen nach der Einsendung erhalten Sie Ihr persönliches Testergebnis.

Ihre persönliche CovaBalance Stoffwechselanalyse testet über 300 Lebensmittel. Die unterschiedlichsten Gruppen wie Fleisch, Fisch, Fette, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowohl roh, als auch gekocht, Getränke, Gewürze, Getreideprodukte, Nüsse und Süßmittel werden analysiert. Zusätzlich erfahren Sie welche Mikronährstoffe Ihren Körper bei der Umstellung des Stoffwechsels unterstützen.

## Die CovaBalance Stoffwechselanalyse zeigt

- Welche Lebensmittel sind für mich gut verträglich?**
- Welche Lebensmittel sind für mich derzeit unverträglich?**
- Welche Mikronährstoffe stärken meinen Stoffwechsel?**

## CovaBalance bietet die Antwort auf Ihre Fragen!

Durch die Umstellung der Lebensmittel, die Sie essen, finden Sie zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie erkennen die Lebensmittel, die zu Einschränkungen oder zur Gewichtszunahme führen. CovaBalance ist der ideale Weg zum Wunschgewicht! Hungern oder Kalorien zählen ist nicht notwendig.

## CovaBalance - Ihre individuelle grüne Liste

Ihr Bericht ist die perfekte Einkaufsliste. Sie stellen Ihre Speisen nach persönlichen Vorlieben mit den Zutaten aus der grünen Liste Ihrer CovaBalance zusammen.

Die ersten vier Wochen wählen Sie Lebensmittel aus der „**grünen**“ Liste. Ab der 5. Woche essen Sie zusätzlich Lebensmittel aus der „**schwarzen**“ Liste dazu. Ab der 9. Woche Ihrer Umstellung probieren Sie nach und nach die Lebensmittel der „**roten**“ Liste.

## CovaBalance - Ihr Coaching

Sie möchten mehr Unterstützung bei der Umsetzung? Dazu bieten wir CovaBalance Coaching an, individuelle Beratung speziell für Sie und auf Ihr Ergebnis abgestimmt. Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen alltagstaugliche und praktische Rezeptvorschläge und Ihren Plan zum Wunschgewicht.

## So geht's:

1. Testset von Ihrer ÄrztIn/ TherapeutIn mitnehmen oder bei CovaFit per Mail oder Telefon anfordern.
2. Die dem Testset beiliegende Anleitung lesen und Fragebogen ausfüllen.
3. Speicheltest durchführen.
4. Kuvert mit Test zur Post bringen und versenden.
5. Sie erhalten Ihren Bericht persönlich, per Post oder per Mail.

## Und welche Lebensmittel vertragen Sie?

