



SWITALLA

KÖSTLICHE GESUNDHEIT

DEINKOST-ID

Essen auf Rezept!



„Gesundheit
ist eine Entscheidung.

Je eher Sie sich entscheiden,
desto länger geht es Ihnen gut! „

Timo Switalla

Team SWITALLA

Ihre Experten für personalisierte Ernährung

DEINKOST wurde entwickelt durch das fachübergreifende Team SWITALLA:

Hochqualifizierte Ernährungswissenschaftler und studierte Ernährungstherapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung, Spezialisten für Ernährungsphysiologie, unabhängige Mediziner, Lebensmittelexperten und Köche.

Wir arbeiten mit modernen Analyseverfahren, medizinischen Speziallabors und einem Netzwerk von Produzenten und Entwicklern hochwertiger Lebensmittel und Produkte. Aber vor allem arbeiten wir für Ihre Gesundheit. Und mit DEINKOST ist gesunde Ernährung endlich leicht umsetzbar, wirksam und wissenschaftlich fundiert – und sie schmeckt auch noch köstlich.

DEINKOST-ID

Was ist das?

Natürliche Lebensmittel, Produkte und Rezepte auf Sie abgestimmt. Gesundheit und Widerstandskraft gegen Erkrankungen werden erreicht, wenn dem Organismus alle benötigten Substanzen in der richtigen Qualität, Menge und Kombination zur Verfügung stehen. Mit Hilfe eines individuell ermittelten Nährstoffschlüssels lassen sich gesundheitliche Beschwerden systematisch beheben und körperliche Ziele leichter und schneller erreichen.

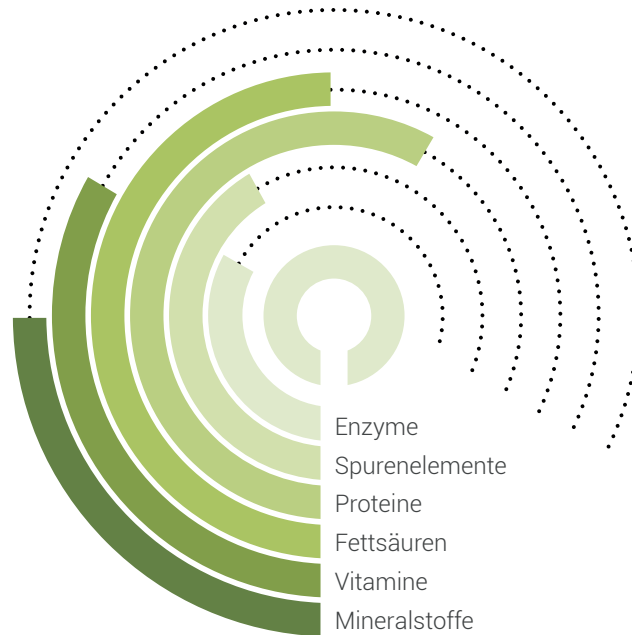
Jeder hat seinen eigenen Stoffwechsel, seine eigenen Ernährungsziele und seinen persönlichen gesundheitlichen Status quo. Deshalb haben wir die DEINKOST-ID entwickelt. Mit Hilfe

innovativer Diagnostik- und Analyseverfahren ermittelt unser Experteamt Ihren persönlichen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen – den ernährungsphysiologischen „Fingerabdruck“. Auf dessen Basis entwickeln wir Ihren personalisierten Nährstoffschlüssel. Ernährung zugeschnitten auf Sie und auf Ihre physiologischen Bedürfnisse.

DEINKOST-ID: Die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit; der (Nährstoff-)Schlüssel zu besserer Gesundheit, besserem Aussehen, besseren Trainingsergebnissen oder mehr Leistungsfähigkeit. Die Ernährung, die Sie sich immer gewünscht haben.

Ihr personalisierter Nährstoffschlüssel

Ernährung so persönlich wie der eigene Fingerabdruck!



DEINKOST-ID

Was bringt es mir?

ERSTENS: Die Lösung vieler gesundheitlicher Probleme: Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Heilung. Natürliche Lebensmittel sind durch ihre zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffe in der Lage, komplexe Krankheitsbilder ursächlich zu beeinflussen. Mit DEINKOST ersetzen Sie gezielt unzutragliche Produkte durch Lebensmittel und Speisen, die Ihren Körper unterstützen, und gleichen bestehende Nährstoffdefizite punktgenau aus.

ZWEITENS: Ein ganzes Expertenteam für Ihre Gesundheit: Der Einsatz von Nahrung als Medizin und die spezifische Behandlung mit natürlichen Substanzen und Nährstoffen bedürfen unterschiedlicher Experten. Team SWITALLA verknüpft alle dafür notwendigen Fachrichtungen zu einem Expertenteam. Durch diese fachübergreifende Zusammenarbeit können Sie von unterschiedlichen Expertisen gleichzeitig profitieren und erhalten eine ausführliche Diagnostik und Analyse Ihres aktuellen Gesundheitszustandes.

DRITTENS: Unterstützung bei der Umsetzung: Jede unserer 100 Billionen Zellen, als kleinste Einheit unseres Körpers, wird durch unsere Nahrung aufgebaut und gespeist. Umso mehr sollten wir uns selbstkritisch fragen, ob das, was wir teilweise unbedacht zu uns nehmen, wirklich ein Teil unseres Körpers werden sollte. Die Auswahl der richtigen Lebensmittel ist ein entscheidender Schlüssel für unsere Gesundheit. Dabei unterstützen wir Sie umfassend – wir stellen die für Sie richtigen Lebensmittel und Produkte zusammen, entwickeln für Ihre Bedürfnisse Rezepte, konzipieren Ihren ernährungsphysiologischen Maßnahmenkatalog inklusive Tipps für praktische Hilfsmittel für Ihren Haushalt. Das bedeutet für Sie: Kein langwieriges Suchen nach passenden und einwandfreien Erzeugnissen, keine wechselnden Ernährungstrends und keine offenen Fragen mehr, wie und wovon Sie sich in Zukunft ernähren sollen. All das nehmen wir Ihnen ab und stellen Ihren personalisierten Einkaufskorb zusammen.

DEINKOST-ID

Ein Ernährungswechsel mit beeindruckenden Möglichkeiten:

- 🕒 Stärkung des Immunsystems
- 🕒 Mehr Energie für den Körper
- 🕒 Reduzierung von Allergien
- 🕒 Abbau oder Aufbau von Gewicht
- 🕒 Beseitigung von Tagesmüdigkeit
- 🕒 Auflösung von Entzündungsprozessen
- 🕒 Effektives Anti-Aging
- 🕒 Ausbau der sportlichen Leistungsfähigkeit
- 🕒 Erholsamer Schlaf
- 🕒 Remission von Hashimoto-Thyreoiditis
- 🕒 Bessere Verdauung
- 🕒 Schnellere Fettverbrennung
- 🕒 Normalisierung des Blutdrucks
- 🕒 Ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt
- 🕒 Aufbau und Erhalt von Muskelmasse
- 🕒 Reduktion von Depressionen
- 🕒 Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- 🕒 Allgemeine Krankheitsprävention

DEINKOST-ID

Wie funktioniert das?

Ganz einfach: Kostenloses Informationsgespräch vereinbaren, informieren und Ziele klären.

Kombinierten Termin für Anamnesegespräch, BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) und Diagnostikvorbesprechung buchen.

Im Anschluss, in einem unserer Partnerlabors, ganz unkompliziert Blut und Stuhlproben analysieren lassen.

Dann läuft's fast wie von selbst: Sie erhalten Ihre DEINKOST-ID. Diese beinhaltet eine ausführliche Interpretation Ihrer Diagnostik, Ihren Nährstoffschlüssel und Ihren Maßnahmenkatalog. Zudem präsentieren wir Ihnen die für Sie ausgewählten und verifizierten Lebensmittel und Produkte sowie Ihre personalisierte Rezeptsammlung. Von diesem Zeitpunkt an erleben Sie die unkomplizierte Umsetzung Ihrer Ernährungsoptimierung im Alltag.

Nach ca. sechs Wochen finden eine Verlaufskontrolle sowie eine Feedbacksprechstunde für eventuelle Anpassungen statt.

Nach weiteren ca. sechs Wochen folgen die Abschlussdiagnostik und ein Abschlussgespräch. Bei Bedarf können im Anschluss neue Ziele festgelegt werden.

Auf Basis Ihrer DEINKOST-ID können Sie für alle weiteren und zukünftigen gesundheitlichen Themen oder körperlichen Ziele unsere DEINKOST-Plus Bausteine nutzen und haben somit ein funktionierendes und ganzheitliches System für Ihre Gesundheit.

Alle Sprechstunden können wahlweise in unseren Praxen oder online durchgeführt werden.

Gesunde, personalisierte Ernährung? Geht doch!

DEINKOST-ID

Ist das was für mich?

Ja, wenn Sie gesund und leistungsfähig bleiben oder werden möchten. Wenn Sie das Gefühl haben, nur oberflächlich Symptome zu behandeln, aber nicht die Ursachen zu beseitigen. Wenn Sie als Sportler Ihre Ziele erreichen oder sich nach einer Anstrengung etwas Gutes tun wollen. Wenn Sie sich mit Allergien oder Unverträglichkeiten herumschlagen. Wenn Sie viel unterwegs sind und sich bisher nur mit dem gerade verfügbaren Angebot „behelfen“ konnten.

Vielleicht möchten Sie auch nur ein paar Kilo loswerden – ohne Verzicht und bleibend. Oder Sie haben erkannt, dass Gesundheit das Auto als Statussymbol längst überholt hat und gesundes Essen dem heutigen Zeitgeist entspricht.



DEINKOST-ID

Was kostet das?

Jährlich ein neues Smartphone – das gönnt man sich eben! Aber wenn es um die eigene Gesundheit geht, zögern wir bei den Kosten. Häufig begreifen wir erst nach einer schweren Krankheit, dass die eigene Gesundheit unsere wichtigste Investition ist.

Dabei kostet Ihre DEINKOST-ID gerade einmal so viel, wie ein neues Smartphone führender Marken. Statt Geld für kurzlebige Dinge auszugeben investieren Sie bei uns nachhaltig in Ihre Gesundheit!

Der Volksmund sagt: „Gesundheit kann man nicht kaufen.“ Mit der DEINKOST-ID haben wir bereits zahlreiche Kunden vom Gegenteil überzeugt.

Den Umfang und die Maßnahmen jeder DEINKOST-ID passen wir individuell an Ihre Bedürfnisse und Ziele an.

Weitere Informationen zu den einzelnen Maßnahmen sowie zu den Kosten erhalten Sie in einem unverbindlichen Informationsgespräch.

DEINKOST-ID

Starten Sie jetzt Ihre persönliche Ernährungsrevolution!

Kostenloses Informationsgespräch buchen, optimal ernähren und ein neues Lebensgefühl genießen.

Ihren Termin für ein Informationsgespräch können Sie unkompliziert selber buchen.

Besuchen Sie hierfür unsere Homepage

www.switalla.com

und wählen Sie einen Termin aus.

Oder senden Sie uns eine E-Mail mit Betreff:

Infotermin DEINKOST-ID an sprechstunde@switalla.com

Selbstverständlich sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar unter:

030 / 48 49 55 25

Team SWITALLA freut sich auf Sie.



SWITALLA® Köstliche Gesundheit

Telefon: 030 / 48 49 55 25 • Fax: 030 / 48 49 55 26

E-Mail: mail@switalla.com • www.switalla.com

SWITALLA® und DEINKOST® sind eingetragene Marken der WELLTHY® Urban Health Concepts GmbH
Konzeptionelle Inhalte dieser Broschüre sind geistiges Eigentum der WELLTHY® Urban Health Concepts GmbH