

## Kaffee ja - aber grün!

Brauchst Du morgens auch einen Kaffee, um in Gang zu kommen? Schön aufgebrüht oder schnell aus dem Kaffeeautomat - Cappuccino, Espresso, Milchkaffee oder Latte Macchiato - ganz nach Deinem Geschmack. Und egal ob im Sitzen, im Stehen oder im Gehen – der Kaffee muss sein. Dabei geht es vielen anderen Menschen ähnlich wie Dir!

Die Sorte, die Zubereitung und das Röstverfahren beim Kaffee spielen eine große Rolle. Eine geröstete Kaffeebohne wirkt anders als die ursprüngliche grüne Kaffeebohne, denn der effektive Bestandteil, die Chlorogensäure, ist bei braunen, gerösteten Bohnen kaum noch enthalten.



Wäre es nicht grandios, mit einem grünen Kaffee auch Gesundheitsvorsorge zu treffen? Wie soll das gehen?

Nun, die Wirkung der Chlorogensäure in den grünen Kaffeebohnen hemmt das Enzym Amylase, das im Darm Stärke zu Di- und Monozucker spaltet. **Der Blutzuckerspiegel hat dadurch weniger Spitzen**, das Insulin bekommt eine Pause. Denn wenn der Insulinspiegel anhaltend hoch bleibt, nimmt man zu. Das äußerlich sichtbare Fett und das innere Bauchfett werden über die Chlorogensäure im **Abtransport und in der Verbrennung der Fette** unterstützt. Bei leichter bis mittlerer Hypertonie hat die Chlorogensäure einen **Blutdruck-senkenden Effekt**.

Grüner Kaffee ist eine Alternative zur Gewichtsreduzierung. Doch sollte der Fokus auch auf natürliche Lebensmittel, genügend Schlaf und Bewegung gerichtet sein. Schon viel zu früh kommt es zu Übergewicht mit Folgeschäden – und einem schlechten Gewissen.

### Was Du HEUTE kannst VORSORGEN, das verschiebe nicht auf morgen!

Unter der Vielzahl von Produkten habe ich die besonders geeigneten für Dich fachkundig ausgewählt und gebe gerne Informationen und Tipps zur Anwendung weiter. Auch der grüne Kaffee kann auf die unterschiedlichste Art und Weise getrunken werden, z. B. mit aufgeschäumter Milch (tierisch oder pflanzlich), als Eiskaffee oder auch im Smoothie. Um die **wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten**, gibt es einige wichtige Anwendungshilfen.

Bei Stress hast Du außerdem einen erhöhten Verbrauch an Vitaminen und Mineralstoffen. Es entsteht ein Mangelzustand, und die Folge sind Symptome wie Kopfschmerzen, Bewegungsschmerzen, Verdauungsprobleme usw. Der natürliche Ablauf im Stoffwechsel wird unterbrochen! Bildlich kannst Du es mit einem Uhrwerk vergleichen, wo ein Zahnradchen das andere Zahnradchen in Schwung hält, aber bei Störungen fängt es an zu klemmen.

Auch die Zahl der Diabetiker (Zuckerkrankheit) steigt kontinuierlich. Folgeerkrankungen sind Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da stellt sich die Frage: „Ist uns die Süße des Lebens nicht vergönnt?“

**Lass Dich ausführlich beraten - für Dein Wohlbefinden, jetzt und für die Zukunft.**

Beratungsstunde: 70 €

Ruf mich an unter 06126 - 700 35 77