

H E R B S T 2 0 1 1

natürlich gesund

NATURHEILPRAXIS SILVIA HEEB



Lebensqualität

Was bedeutet Lebensqualität. Ist es die Tatsache, dass ich gesund bin, dass ich ein Dach über dem Kopf habe, dass ich in einer schönen Gegend wohne, Geld um zu Leben und was auch immer habe? Lebensqualität ist eine Angelegenheit die gepflegt werden muss - genau so, wie in Firmen eine Qualitäts- und Sicherheitsprüfung immer wieder gemacht wird. Machen kann ich das nur bei mir selber. Ernähre ich mich richtig, pflege ich meinen Körper, wie ist mein persönliches und berufliches Umfeld, kann ich für mich idealere Bedingungen schaffen.

Nehmen wir unseren Körper so wichtig wie in Qualitäts-sicherungen bei Firmen - stellen wir uns an die oberste Stelle der Wichtigkeit.



Silvia Heeb
dipl. Naturheilpraktikerin

✘ Wohlfühlen ✘

In unserer Haut sollten wir uns wohlfühlen. Aber was tun wir dafür. Sorgen wir dafür, dass unser Körper sich wohlfühlen kann. Geben wir ihm die Nahrung die er braucht, schaffen wir gute Bedingungen, sorgen für Bewegung und frische Luft und gönnen uns auch die nötigen Ruhezeiten und Entspannung.

Gesund geniessen und Wohlfühlen

Bikinifigur – gute Vorsätze zum Jahreswechsel – fit und gesund durch den Winter – Frühjahrskur....



Eine gesunde, energiespendende Ernährung sollte das ganze Jahr hindurch ein Thema sein. Der Griff zu den richtigen Lebensmitteln, die wertvolle Zubereitung und die Ausgewogenheit der Nährstoffe helfen uns, unseren Alltag zu meistern, Krankheiten zu lindern oder verhindern, Energie zu tanken und nicht zuletzt auch unser Gewicht zu regulieren.

Wie kann dies einfach und alltagstauglich gemacht werden?

Wir helfen Ihnen gerne, einen Weg in die wertvolle Ernährung zu finden. Eine Möglichkeit ist das Stoffwechselprogramm metabolic balance®. metabolic balance® ist ein Ernährungsprogramm, entwickelt von Ärzten und Ernährungsfachleuten, das den Stoffwechsel wieder in seine Balance bringt und Ihr Gewicht reguliert.

Ein persönlich auf Sie zugeschnittener, individueller Ernährungsplan, der auf der Basis Ihrer Blutwerte und Ihren persönlichen Angaben entsteht, hilft Ihnen, gesund und ausgewogen zu essen. Sie nehmen ab und fühlen sich gleichzeitig vital und gesund.

Wir bieten Ihnen ein halbes Jahr Betreuung durch Heilpraktikerinnen und wenn nötig weitere Therapieunterstützung!



**Rufen Sie an
und vereinbaren Sie einen Termin bei uns.**



Wassertrinken und Wohlfühlen

Unser Körper besteht überwiegend aus Wasser. Versorgen wir ihn deshalb ausreichend mit seinem wichtigsten Lebenselixier.

Wussten Sie, dass Wassertrinken viel für die Gesundheit und auch für die Gewichtsregulation bewirken kann? Reines Wasser hilft Nährstoffe im Körper zu transportieren, den Stoffwechsel zu aktivieren und vieles mehr.

Möchten Sie mehr über gesundes Wasser und seine Wirkung wissen?

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!



Massagen und Wohlfühlen

Eine Massage kann für Wohlbefinden sorgen.

Nicht nur Schmerzen, Verspannungen und Verkrampfungen werden durch massieren gelöst, die Durchblutung wird angeregt, durch den erhöhten Lymphfluss das Gewebe entschlackt und entgiftet, der Zellstoffwechsel wird angeregt. Eine Massage erstreckt sich über den ganzen Organismus, was auch die Psyche betrifft. Selbst Blutdruck und Pulsfrequenz kann gesenkt und Stresshormone reduziert werden.



Warum also sich nicht mal eine Massage gönnen.

Ob Rücken-Nacken-Massage oder Fussreflexzonen-Massage –
der Körper und die Seele freut sich.

Vereinbaren Sie einen Termin bei uns und kommen Sie vorbei!

Beim Abschluss eines 5-er oder 10-er-Abos erhalten Sie 5%, resp. 10% Rabatt.



Naturheilpraxis Silvia Heeb

dipl. Naturheilpraktikerin

Widenstrasse 20

Tel 079 650 61 72

info@naturheilpraxisheeb.com

9444 Diepoldsau

Fax 071 733 37 31

www.naturheilpraxisheeb.com

Privat-Adresse Altstätten

Silvia Heeb dipl. Naturheilpraktikerin
Ernährungsberatung metabolic balance®
Churerstrasse 43 9450 Altstätten
Tel 071 755 22 89 M 079 650 61 72