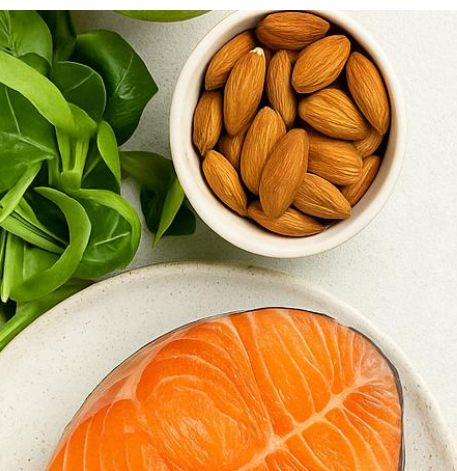




HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

zu meiner Ernährungs- und Stoffwechselberatung

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

In diesem FAQ-PDF findest Du Antworten auf die häufigsten Fragen rund um meine Ernährungs- und Stoffwechselberatung.

Erfahre, wie das Coaching abläuft, was Dich erwartet, welche Erfolge möglich sind und wie Du Deine Gesundheit nachhaltig verbessern kannst.

1. Muss ich eine strikte Diät machen, um abzunehmen?

Nein – bei mir gibt es keine Diäten, sondern eine typgerechte Ernährungsumstellung. Dein Stoffwechsel wird analysiert, und auf dieser Basis erhältst Du individuelle Empfehlungen, die zu Deinem Alltag passen. Ziel ist es, dass Du ganz normal essen kannst – nur bewusster: die passenden Lebensmittel, richtig kombiniert und in der für Dich idealen Menge.

2. Ist das Abnehmen auch möglich, wenn ich wenig Zeit habe?

Ja. Die Ernährungsstrategie wird so gestaltet, dass sie sich in Deinen Alltag integrieren lässt – egal, ob Du berufstätig, im Schichtdienst oder viel unterwegs bist. Mit klaren Strukturen und einfachen Routinen gelingt Veränderung auch mit wenig Zeit.

3. Wie läuft die Ernährungsberatung ab?

Zu Beginn steht eine ausführliche IST-Analyse inklusive Stoffwechsel-Check. Darauf aufbauend erhältst Du Deinen individuellen Ernährungsplan, begleitet von regelmäßigen Verlaufskontrollen.

Ich begleite Dich persönlich in jeder Phase – von der Analyse bis zur Stabilisierung Deiner Ergebnisse.



4. Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die Kosten richten sich nach dem Umfang der Beratung, den gewählten Messungen und der Dauer der Begleitung.

Im kostenlosen Erstgespräch erhältst Du einen transparenten Überblick über alle Optionen – ohne versteckte Kosten oder Vertragsbindung.

5. Gibt es ein unverbindliches Beratungsgespräch vorab?

Ja, selbstverständlich.

Im kostenlosen und unverbindlichen Kennenlerngespräch klären wir Deine Ziele, Deinen aktuellen Stand und welche Möglichkeiten es gibt, Deinen Stoffwechsel zu regulieren.

6. Was passiert, wenn ich mit der Beratung nicht zufrieden bin?

Ich lege großen Wert auf Vertrauen und Transparenz.

Solltest Du nicht zufrieden sein, spreche mich bitte an – gemeinsam finden wir eine Lösung.

Zudem können Einzelleistungen separat gebucht werden, ohne langfristige Bindung.

7. Ist die Ernährungsberatung nachhaltig?

Ja.

Ziel ist eine langfristige Stoffwechselregulation, kein kurzfristiger Gewichtsverlust. Du lernst, wie Dein Körper funktioniert, und entwickelst Routinen, die dauerhaft funktionieren – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

8. Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Das hängt von Deinen Zielen ab.

Für erste sichtbare Ergebnisse reichen meist 4 Wochen. (28 Tage Detox/Reboot)

Für eine stabile, nachhaltige Umstellung empfehle ich 12-24 Wochen inklusive Betreuung und Verlaufskontrolle. (Individueller Ernährungsplan WLP oder HP)

9. Wann kann ich mit den ersten Erfolgen rechnen?

Viele meiner Kunden spüren bereits nach 1–2 Wochen mehr Energie, besseren Schlaf und ein leichteres Körpergefühl.

Messbare Veränderungen zeigen sich meist ab der dritten Woche – abhängig von Deinem Ausgangszustand und Deiner konsequenten Umsetzung.

10. Was macht diese Ernährungsberatung so besonders und effektiv?

Ich arbeite mit einem wissenschaftlich fundierten Stoffwechsel-Konzept.

Jede Empfehlung basiert auf Deinen persönlichen Messwerten – nicht auf Standardplänen.

Durch regelmäßige Erfolgskontrollen werden Fortschritte sichtbar und Ihre Ernährung gezielt angepasst.



11. Bei welchen Themen kann mir eine Ernährungsberatung helfen?

Eine Ernährungsberatung kann Dich u. a. unterstützen bei:

- Gewichtsmanagement & Fettstoffwechsel
 - Verdauungsbeschwerden & Blähungen
 - Hormonellen Ungleichgewichten
 - Stoffwechselstörungen & Insulinresistenz
 - Müdigkeit, Konzentrationsproblemen & Heißhunger
 - Haut-, Schlaf- und Entzündungsproblemen
-

12. Kann ich vorab Erfahrungen anderer Kunden sehen?

Ja – auf Wunsch stelle ich Dir gern anonymisierte Erfolgsberichte und Feedbacks von Kunden die das Healthy-Balance-Konzept mitgemacht haben zur Verfügung.
So erhältst Du einen ehrlichen Eindruck, was mit der richtigen Strategie möglich ist.

13. Kann ich die Beratung auch online wahrnehmen?

Nein, Termine sind digital nicht möglich.

Genaue Messungen und Analysen können nur direkt vor Ort erfolgen.

14. Wird auf Unverträglichkeiten oder besondere Ernährungsformen eingegangen?

Natürlich.

Ob Laktose-, Fruktose-, Gluten- oder Histaminintoleranz – Dein Plan wird individuell angepasst.

Auch vegetarische, vegane oder spezielle Ernährungsformen lassen sich integrieren.

15. Ist das Programm auch für Männer/Frauen ab 50 geeignet?

Ja.

Gerade mit zunehmendem Alter verändern sich Hormonlage, Stoffwechselgeschwindigkeit und Regenerationsfähigkeit.

Meine Programme sind so aufgebaut, dass sie diese Veränderungen berücksichtigen und gezielt regulieren.

16. Was ist der Metabolische Index (MBI)?

Der Metabolische Index ist ein moderner Kennwert, der zeigt, wie effizient Dein Stoffwechsel arbeitet.

Er setzt sich aus verschiedenen Messwerten wie Körperfett, BMI und Taillenverhältnis zusammen.

Ein optimaler MBI steht für einen aktiven Stoffwechsel, während erhöhte Werte auf Blockaden oder gesundheitliche Risiken hinweisen können.

Durch gezielte Ernährung, Bewegung und Stoffwechselregulation kann dieser Wert wieder in den optimalen Bereich gebracht werden.



17. Was bedeutet „Stoffwechselverbrennungstyp“?

Jeder Mensch hat eine genetisch bedingte Stoffwechselprägung – also eine individuelle Art, Energie zu verbrennen.

Es gibt Schnell-, Misch- und Langsamverbrenner.

Diese Typen unterscheiden sich darin, wie gut sie Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate verwerten.

Dein persönlicher Typ wird beim Metabolic Check ermittelt und ist Grundlage Deines individuellen Ernährungsplans.

18. Wie läuft ein Metabolic Check genau ab?

Der Metabolic Check umfasst die Erfassung Deiner Körperdaten (z. B. Gewicht, Körperfett, MBI, Taillenverhältnis, Grundumsatz) sowie eine Stoffwechselanalyse. Er liefert präzise Werte zu Deinem inneren Energiehaushalt und Deiner Zellaktivität. Die Auswertung erfolgt direkt vor Ort in Zusammenarbeit mit unserem Partnerportal *Healthy Balance*.

So erkennst Du auf einen Blick, wo Du aktuell stehst – und wie Du gezielt Deine Ziele erreichen kannst.

19. Was ist der Unterschied zwischen Hauptphase und Erhaltungsphase?

Die Hauptphase (ca. 8 Wochen) dient der **Stoffwechsel-Regeneration**.

In dieser Zeit isst Du gezielt die Lebensmittel, die Deinen Stoffwechsel aktivieren.

In der Erhaltungsphase wird der Plan erweitert, um die neue Ernährung langfristig im Alltag zu festigen.

Dadurch bleibt Dein Stoffwechsel stabil – und Dein Erfolg dauerhaft bestehen.

20. Warum wird Intervallfasten empfohlen?

Intervallfasten hilft dem Körper, Stoffwechselvorgänge zu regulieren und Entzündungsprozesse zu reduzieren.

Während der Fastenphasen kann der Körper effektiv Fett verbrennen, Zellen reinigen und Hormone ausgleichen.

Je nach Typ arbeite ich mit bewährten Methoden wie der 16:8-Variante, die sich gut in den Alltag integrieren lässt.

21. Warum wird auf bestimmte Lebensmittel wie Weizen oder Kuhmilch verzichtet?

Diese Lebensmittel können – je nach Stoffwechseltyp – Entzündungsprozesse fördern oder die Verdauung belasten.

Weizen enthält z. B. hohe Mengen an Gluten und Antinährstoffen, die die Darmwand schwächen können. Kuhmilch enthält ein Eiweiß (Casein), das bei manchen Menschen Entzündungen verstärkt.

Ziel ist nicht der Verzicht, sondern die bewusste Auswahl der Lebensmittel, die Deinem Körper guttun.



22. Kann ich Kaffee oder Alkohol während der Ernährungsumstellung trinken?

In der Hauptphase sollte auf beides weitestgehend verzichtet werden, da sowohl Koffein als auch Alkohol den Stoffwechsel hemmen.

Nach der Regenerationsphase ist ein bewusster Genuss in kleinen Mengen wieder möglich – z. B. 1–2 Tassen Kaffee oder ein Glas Wein pro Woche.

23. Warum ist Wasser so wichtig im Coaching?

Wasser ist die Grundlage aller Stoffwechselvorgänge.

Es sorgt für Zellregeneration, den Abtransport von Giftstoffen und eine optimale Verdauung.

Je nach Körpergewicht liegt die empfohlene Trinkmenge bei 30–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht – am besten stilles Wasser oder ungesüßter Kräutertee.

24. Wie werden Unverträglichkeiten berücksichtigt (z. B. Laktose, Fruktose, Histamin, Gluten)?

Alle individuellen Unverträglichkeiten werden bereits bei der Analyse und Planerstellung berücksichtigt. Die entsprechenden Lebensmittel werden ersetzt oder angepasst, ohne dass Nährstoffmängel entstehen.

So kannst Du Deine Ernährung bedenkenlos umstellen – ohne Beschwerden oder Einschränkungen.

25. Ist die Beratung auch für Menschen mit Vorerkrankungen geeignet?

Ja – viele meiner Kunden kommen mit Beschwerden wie Bluthochdruck, Insulinresistenz, Schilddrüsenproblemen oder chronischen Entzündungen.

Durch die typgerechte Ernährungsstrategie kann der Stoffwechsel gezielt entlastet und die Regeneration unterstützt werden.

26. Wie unterstützt die Beratung bei hormonellen Themen oder in den Wechseljahren?

Hormonveränderungen haben einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel.

Durch gezielte Ernährung, richtige Nährstoffverteilung und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels kann der Körper wieder in Balance gebracht werden.

Viele Frauen berichten bereits nach wenigen Wochen von besserem Schlaf, weniger Heißhunger und mehr Energie.

27. Warum spielt Stress im Stoffwechsel eine so große Rolle?

Stress aktiviert die Ausschüttung von Cortisol – einem Hormon, das die Fettverbrennung blockiert und den Blutzucker erhöht.

Ein wichtiger Teil meiner Beratung ist deshalb auch die Unterstützung des Nervensystems: durch ausgewogene Ernährung, Schlafhygiene und gezielte Entspannungsstrategien.



28. Kann ich das Programm auch im Schichtdienst umsetzen?

Ja, selbstverständlich.

Ich erstelle Ernährungsstrategien, die sich flexibel an Ihre Arbeitszeiten anpassen lassen.

Gemeinsam finden wir passende Essenszeiten, um Energie und Stoffwechsel auch bei unregelmäßigen Abläufen zu stabilisieren.

29. Warum werden regelmäßig Verlaufsanalysen durchgeführt?

Weil Erfolge sichtbar motivieren.

Mit jeder Messung siehst Du, wie sich Deine Werte verbessern – vom Körperfett über den Metabolischen Index bis hin zum Stoffwechselalter.

Das sorgt für Orientierung, Sicherheit und Motivation, weiter dranzubleiben.

30. Was passiert nach Abschluss des Coachings?

Nach der Haupt- und Erhaltungsphase erhältst Du eine klare Struktur, um selbstständig weiterzumachen.

Auf Wunsch sind Folgetermine oder Check-ups möglich, um langfristig Stabilität und Motivation zu sichern.

Denn Dein Erfolg ist kein Zufall – sondern das Ergebnis einer konsequent begleiteten Veränderung.

31. Ist das Coaching auch für Männer geeignet?

Absolut.

Der Stoffwechsel eines Mannes reagiert anders auf Ernährung, Stress und Bewegung. Daher wird Dein Plan individuell angepasst – ob Ziel Fettabbau, Muskelaufbau oder Leistungssteigerung.

32. Gibt es begleitende Unterlagen oder Ratgeber zum Nachlesen?

Ja.

Du erhältst umfassende PDF-Ratgeber zu Themen wie Stoffwechsel, Ernährung, Darmgesundheit, Entzündungen, 28-Tage-Reset, Anti-Aging und vielem mehr.

Diese dienen als Nachschlagewerk und praktische Begleitung im Alltag.

33. Warum heißt dein Konzept „Healthy Balance“?

Weil es genau darum geht: **Balance**.

Zwischen Ernährung und Genuss, Aktivität und Ruhe, Körper und Geist.

Nur wenn diese Bereiche im Gleichgewicht sind, kann Dein Stoffwechsel optimal funktionieren – und Du dich langfristig leicht und energiegeladen fühlen.



Folge mir auf Social Media.
#coachhanitz

Kontakt

info@coachhanitz.de

www.coachhanitz.de

www.facebook.com/coach.hanitz

www.instagram.com/coach.hanitz

DEIN WEG ZU EINEM GESUNDEN STOFFWECHSEL BEGINNT HIER.

Gesundheit, Energie und Wohlbefinden entstehen nicht durch Zufall – sie sind das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, seinen Körper zu verstehen, seine Ernährung gezielt zu steuern und damit die Grundlage für ein neues Lebensgefühl zu schaffen. Genau dabei möchte ich Dich unterstützen.

Dieses FAQ soll dir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Mut machen, aktiv zu werden.

Denn echte Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt – und mit dem Bewusstsein, dass Dein Körper zu weit mehr fähig ist, als Du vielleicht glaubst.

Ob Gewichtsregulation, Verdauung, Energie oder Hormonbalance – ein gesunder Stoffwechsel ist der Schlüssel zu all dem.

Ich begleite Dich dabei, Deinen Körper besser kennenzulernen, Deine Ernährung zu verstehen und langfristige Ergebnisse zu erzielen.

In meinen Coachings geht es nicht um kurzfristige Diäten oder Verbote, sondern um nachhaltige Veränderungen, die sich gut anfühlen und in Deinen Alltag passen.

Mit der richtigen Strategie, einer klaren Struktur und ehrlicher Begleitung erreichst Du nicht nur Dein Zielgewicht, sondern ein ganz neues Level an Lebensqualität.

Regelmäßige Stoffwechselanalysen, individuelle Ernährungspläne und persönliche Betreuung helfen Dir, Deine Fortschritte sichtbar zu machen – Schritt für Schritt.

Denn Erfolg entsteht dort, wo Wissen auf Motivation trifft und Theorie in Praxis umgesetzt wird.

Genau dafür steht **Healthy Balance – Dein Weg zu Balance, Energie und Leichtigkeit.**

Wenn Du jetzt den nächsten Schritt gehen möchtest, begleite ich Dich gerne persönlich auf Deinem Weg zu einem gesunden Stoffwechsel, einer vitalen Ernährung und einem neuen Körpergefühl.

Lasse uns gemeinsam Deine Ziele definieren – und erreichen.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Coach Hanitz