

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist vor allem während der Vacufit-Therapie nötig.

2-8 Stunden vor der Vacufit-Therapie: Kohlenhydrate

2 Mahlzeiten nach der Vacufit-Therapie: Eiweiß

An den Zwischentagen: vernünftige Mischkost

Versteckte Fette beachten!!!!

Vor allem in der Abendzeit möglichst fettarme Nahrung zu sich nehmen!

Unsere Ernährungsberater stehen Ihnen gerne jederzeit für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.