



SWITALLA

KÖSTLICHE GESUNDHEIT



# DEINKOST-ID

Personalisierte Optimalernährung

---

*Natürliche Ernährungsmedizin auf Sie abgestimmt!*



## IHRE SPEZIALISTEN FÜR PERSONALISIERTE OPTIMALERNÄHRUNG

---

DEINKOST wurde entwickelt durch das fachübergreifende Team SWITALLA: Studierende Ernährungswissenschaftler mit langjähriger Praxiserfahrung, Spezialisten für Ernährungsphysiologie, unabhängige Mediziner, Apotheker, Lebensmittelexperten und Köche.

Wir arbeiten mit modernen Analyseverfahren, medizinischen Speziallabors und einem Netzwerk von Entwicklern und Produzenten hochwertiger Lebensmittel.

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®



## DEINKOST – WAS IST DAS? NATÜRLICHE ERNÄHRUNGSMEDIZIN: LEBENSMITTEL UND PRODUKTE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

---

Der Ernährungswissenschaft zufolge ist für den Erhalt der Gesundheit zu mindestens 70% die Ernährung verantwortlich. Zu 100% kommt es dabei auf die Zusammensetzung und Zusammenstellung der Lebensmittel an – mit der richtigen Kombination wird Ernährung zu Medizin.

Nicht machbar? Jetzt schon!

DEINKOST sind auf Sie zugeschnittene Speisen und Produkte. Keine Wunderpulver oder exotische Superfoods, sondern Nähr- und Vitalstoffe aus ausgewählten, natürlichen Lebensmitteln und Produkten. Regional, saisonal, transparent. Konzipiert, um Ihre Gesundheit zu optimieren und Sie beim Erreichen Ihrer körperlichen Ziele zu unterstützen. DEINKOST – Ihre zeitgemäße Ernährung.

# DEINKOST-ID



## DEINKOST-ID – WAS IST DAS? ERNÄHRUNG SO PERSÖNLICH WIE DER EIGENE FINGERABDRUCK

---

Gesundheit und Widerstandskraft gegen Erkrankungen werden erreicht, wenn dem Organismus alle benötigten Substanzen in der richtigen Menge und Kombination zur Verfügung stehen. Mit Hilfe eines individuell ermittelten Nährstoff-Bedarfsprofils 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 Spezialistenteam Ihren persönlichen Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen – den ernährungsphysiologischen „Fingerabdruck“. Auf dessen Basis entwickeln wir Ihre personalisierte Optimalernährung. Ernährung zugeschnitten auf Sie, auf Ihren Stoffwechsel 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.

## DEINKOST-ID – WAS BRINGT ES MIR?

---

### Als Erstes: Die Lösung vieler gesundheitlicher Probleme.

Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Heilung. Natürliche Lebensmittel sind durch ihre zahlreichen positiven Inhaltsstoffe perfekt 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.

### Ein Ernährungswechsel mit beeindruckenden Folgen:

- Mehr Energie für den Körper
- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung von Allergien
- Abbau oder Aufbau von Gewicht
- Beseitigung von Tagesmüdigkeit
- Auflösung von Entzündungsprozessen
- Heilsamer Schlaf
- Vermeidung von Hungerattacken
- Bessere Verdauung
- Schnellere Fettverbrennung
- Normalisierung des Blutdrucks
- Ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt
- Aufbau und Erhalt von Muskelmasse



### **Zweitens: Ein ganzes Expertenteam für Ihre Gesundheit**

Der Einsatz von Nahrung als Medizin und die spezifische Behandlung mit natürlichen Substanzen und Nährstoffen bedarf 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 – WIE FUNKTIONIERT DAS?

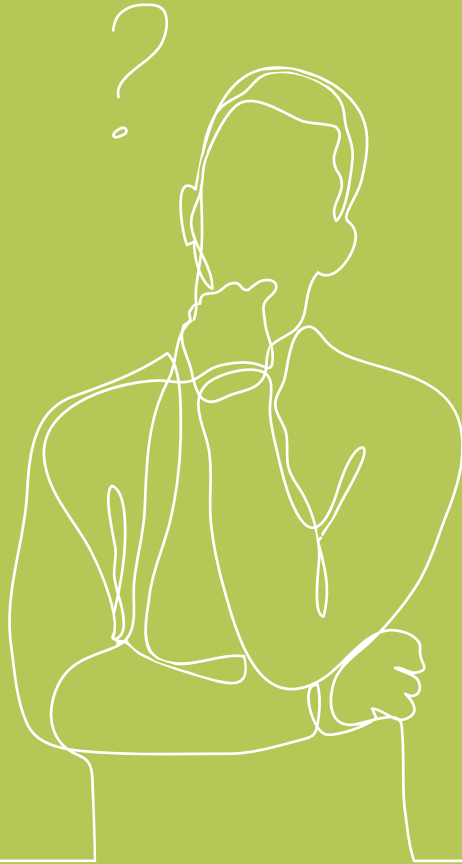
---

### Ganz einfach:

- Kostenloses Informationsgespräch vereinbaren, informieren und Ziele klären.
- Kombinierten Termin für Anamnesegespräch, BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) und Diagnostikvorbesprechung mit einem unserer Ernährungsspezialisten buchen.
- Im Anschluss in unserem Berliner Partnerlabor ganz unkompliziert Blut und Stuhlproben analysieren lassen.
- Dann läuft's fast wie von selbst: Sie erhalten Ihre DEINKOST-ID. Diese beinhaltet die Präsentation der für Sie ausgewählten und verifizierten Lebensmittel und Produkte, zudem erhalten Sie Ihre Rezeptsammlung und Ihren Maßnahmenkatalog. Von diesem Zeitpunkt an erleben Sie die unkomplizierte Umsetzung Ihrer Ernährungsoptimierung im Alltag.
- Nach ca. sechs Wochen findet ein Feedbackgespräch für eventuelle Feinjustierungen und Anpassungen statt.
- Nach weiteren ca. sechs Wochen erfolgt die Abschlussdiagnostik und ein Abschlussgespräch. Bei Bedarf können im Anschluss neue Ziele festgelegt 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 einfach ein paar Kilo loswerden – ohne Verzicht und bleibend. Oder Sie haben erkannt, dass Gesundheit das Auto als Statussymbol längst überholt hat und gesundes Essen echt sexy ist.



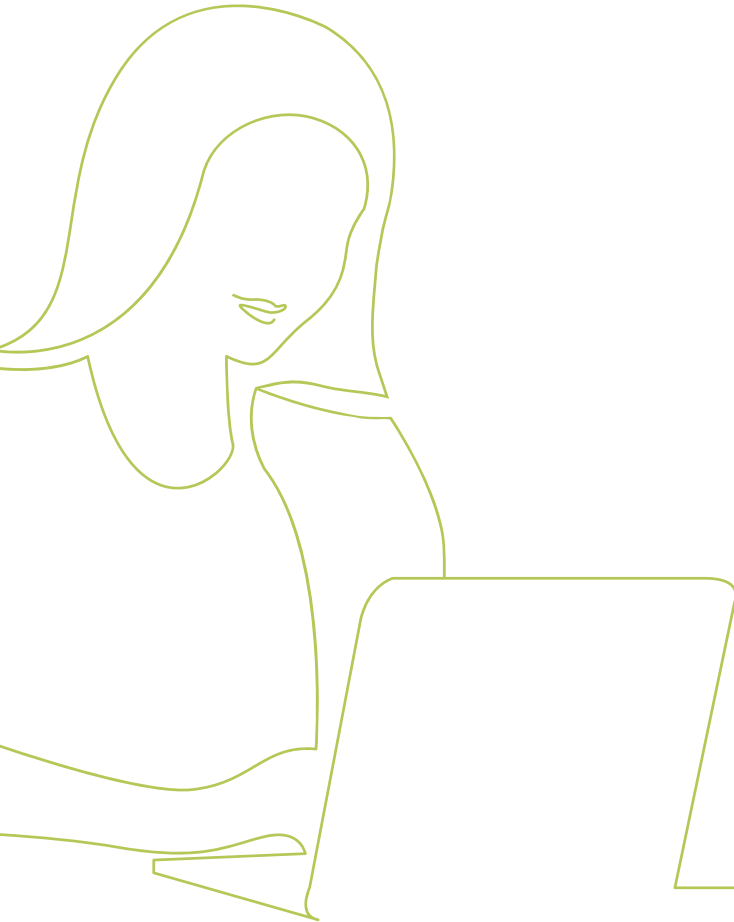
## DEINKOST-ID – WAS KOST DAS?

---

Ihre DEINKOST-ID kostet weniger als ein Kurzurlaub. Und Sie haben Ihr Leben lang etwas davon!

Den Preis für Ihre DEINKOST-ID entnehmen Sie bitte beiliegendem Informationsblatt oder unserer Homepage [www.switalla.com/deinkost-id](http://www.switalla.com/deinkost-id).

Gerne können Sie auch einen Mitarbeiter unserer Partnerapotheken ansprechen. Eine Liste unserer Partnerapotheken finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage. Natürlich können Sie für weitere Informationen auch das Team-SWITALLA jederzeit direkt per E-Mail oder Telefon kontaktieren.



## 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/infotermin](http://www.switalla.com/infotermin) und wählen Sie einen Termin aus.

Oder senden Sie eine E-Mail mit Betreff:  
Infotermin DEINKOST-ID an [sprechstunde@switalla.com](mailto:sprechstunde@switalla.com)

Selbstverständlich sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar unter: 030-48495525

Team SWITALLA freut sich auf Sie.



Tel. 030-48495525

Fax 030-48495526

[mail@switalla.com](mailto:mail@switalla.com)

[www.switalla.com](http://www.switalla.com)

[www.facebook.com/switalla.de](http://www.facebook.com/switalla.de)

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