

Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler



**Experteninterview in „Daheim in Österreich“,
ORF2, vom 10.10.2018 in Weißenkirchen**

Christina Schnitzler stellt die QIBOLI Kochgruppen vor und erklärt die Unterschiede der Stoffwechselformen

Wohlfühlernahrung: Essen und Kochen passend zum Stoffwechselform

Gesunde Ernährung ist für jeden etwas anderes - sagt die TCM Ernährungsberaterin und Expertin für die Stoffwechselformen Christina Schnitzler - herzlich willkommen.

- Wie meinen Sie das? Warum ist es so wichtig, seinen Stoffwechselform zu kennen?

Wir unterscheiden uns deutlich in den Genen, das zeigen viele Forschungsarbeiten und Studien.

Sehr interessant ist zum Beispiel, dass wir die Kohlenhydrate unterschiedlich schnell verbrennen. Wenn wir diese Unterschiede kennen, können wir gezielt eine maßgeschneiderte Ernährung zusammenstellen und erstaunliche Ergebnisse erzielen. Die Menschen fühlen sich viel wohler und sind viel zufriedener, wenn der richtige Treibstoff in der Zelle ankommt.

- Wie kann man selbst feststellen, welcher Typ man ist?

Man erkennt es an den Vorlieben!

Eiweißformen lieben

Eier mit gutem Speck und Pilzen, fette Fische, Tafelspitz mit Wurzelgemüse, Wild oder Rindsgulasch. Sie brauchen unbedingt tierisches Eiweiß, rotes Fleisch und Fett. Das macht sie lange satt und hält sie gesund. Sie brauchen mehr Fett als andere und naschen dann auch weniger.

Kohlenhydrattypen bevorzugen

Getreide mit Nüssen und Obst, Hühnerbrust, Dorsch, Kichererbsen oder Linsen und viel Gemüse dazu. Sie sind mit wenig Fett lange satt und können auch gut vegetarisch leben, wenn sie das wollen.

Ich habe das alles in meinem neuen E-Book zusammengefasst:

[„QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich“](#), das es derzeit noch gratis auf meiner Homepage gibt.

- Sie haben ihre Praxis in Wien und Mühldorf. Welcher Typ kommt denn häufiger in ihre Praxis?

Eindeutig die Eiweißformen, vor allem der Glykotyp. Das sind oft sehr gesundheitsbewusste Menschen, die schon lange auf der Suche nach der richtigen Ernährung sind. Eiweißformen brauchen mehr Eiweiß und Fett als bei uns als gesund gilt. Glykotypen vertragen nur sehr wenig Getreide. Wenn sie die Ernährung umstellen, erzielen sie in kurzer Zeit erstaunliche Ergebnisse, haben keine Blähungen mehr, naschen weniger und haben mehr Energie. Das hat zusätzlich den Vorteil, dass sie auch leichter ihr Gewicht regulieren.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselformen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com

Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler



- Sie haben seit Kurzem ein ganz besonderes Angebot für ihre Klienten – Sie bieten Kochgruppen an. Was ist das Besondere an diesen Kochgruppen?

Wir haben lange überlegt, wie wir unseren Klienten helfen können, ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern.

Mit den QIBOLI Kochgruppen schaffen wir ein Umfeld, wo jeder mit seinem individuellen Nährstoffbedarf willkommen ist und ein darauf abgestimmtes Essen bekommt.

In den QIBOLI Kochgruppen ist es leicht, die Umsetzung zu lernen und Gewohnheiten zu ändern. Die Teilnehmer treffen sich einmal pro Woche, kochen gemeinsam ein alltagstaugliches Abendessen und gehen voll motiviert nach Hause.

Schnuppern ist derzeit möglich in Wien im Ganzheilzentrum und in der Wachau in Mühldorf.



Hier gibt es alle Infos zu den QIBOLI Kochgruppen:

www.christina-schnitzler.at/kochgruppen

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com