

Warum mit Be Fit starten?

Weil Ihr Körper jeden Tag das Beste verdient.

Oft merken wir erst spät, wie sehr uns unausgewogene Ernährung, Stress und eingefahrene Gewohnheiten beeinflussen, durch Müdigkeit, fehlende Energie oder ein allgemeines Ungleichgewicht.

Be Fit ist der erste Schritt, wieder bewusst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

BE FIT PROGRAMM: DER NEUSTART FÜR IHREN KÖRPER

Mit unserem BE Fit Programm begleiten wir Sie dabei, Ihre Ernährung bewusst neu auszurichten und Ihren Körper gezielt zu unterstützen.

Ziel ist es, neue Routinen zu etablieren, den Stoffwechsel zu regulieren und eine stabile Grundlage für langfristige Gesundheit zu schaffen.

KONTAKT

Open Airway GmbH
Johannisbollwerk 19, 20459 Hamburg

befit@open-airway.de

Schreiben Sie uns gerne eine Email.
Sie erhalten dann weitere Informationen.

ERFAHREN SIE MEHR:

COPYRIGHT:
OPEN AIRWAY GMBH - JOHANNISBOLLWERK 19 - 20459 HAMBURG

Be Fit Ernährung neu gedacht.



Für mehr Gesundheit.

Open Airway
Kompetenz für Schlaf & Atmung

Kompetenz für “Durchstarten”

Liebe Patienten,

eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Was wir täglich zu uns nehmen, beeinflusst unseren Energiehaushalt, unseren Stoffwechsel und unsere Regeneration.

Eine unausgewogene Ernährung kann sich unter anderem durch Müdigkeit, Leistungsschwankungen, Konzentrationsprobleme oder ein allgemeines Unwohlsein bemerkbar machen. Ziel ist es, den Körper optimal zu versorgen und natürliche Prozesse wieder ins Gleichgewicht zu bringen, für mehr Energie, bessere Regeneration und mehr Lebensqualität im Alltag.

Unsere interdisziplinären Expertenteams vereinen an den Open Airway Standorten Spezialisten u.a. aus den Bereichen Zahnmedizin, Kieferorthopädie, HNO, Osteopathie, Orthopädie, Atemtraining. Durch die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen stellen wir sicher, dass Sie die bestmögliche Versorgung erhalten.

Ihr
Dr. Matthias Müller
Open Airway

WARUM ERNÄHRUNG SO WICHTIG IST.

Moderne Lebensgewohnheiten, Zeitmangel und unbewusste Routinen führen häufig dazu, dass der Körper nicht optimal versorgt wird.

Mögliche Folgen können sein:

- Energielosigkeit und Müdigkeit
- Leistungsschwankungen im Alltag
- unruhiger Schlaf
- ein gestörter Stoffwechsel
- Gewichtszunahme

Bestimmte Ernährungsgewohnheiten können diese Situation verstärken:



Bewusst essen & besser leben
Eine ausgewogene und gezielte Ernährung kann den Körper nachhaltig unterstützen:

- mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- bessere Regeneration
- stabile körperliche Balance
- Förderung eines gesunden Körpergewichts

Oft sind es bereits kleine Veränderungen, die eine große Wirkung entfalten.



GESUNDER SCHLAF BEGINNT MIT GUTER ATMUNG

Gesunder Schlaf ist eine zentrale Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Damit erholsamer Schlaf möglich ist, muss die Atmung leicht und ungehindert funktionieren. Doch bei vielen Menschen gilt:

- Verengte Atemwege erschweren die Atmung
- Die Schlafqualität leidet oft unbemerkt
- Regeneration und Energie nehmen ab

Ein häufiger Grund dafür sind Fettablagerungen im Bereich von Zunge und Rachen, die die Atemwege zusätzlich einengen.