

Es gibt keine Ernährung die für alle Menschen gleich gut ist!

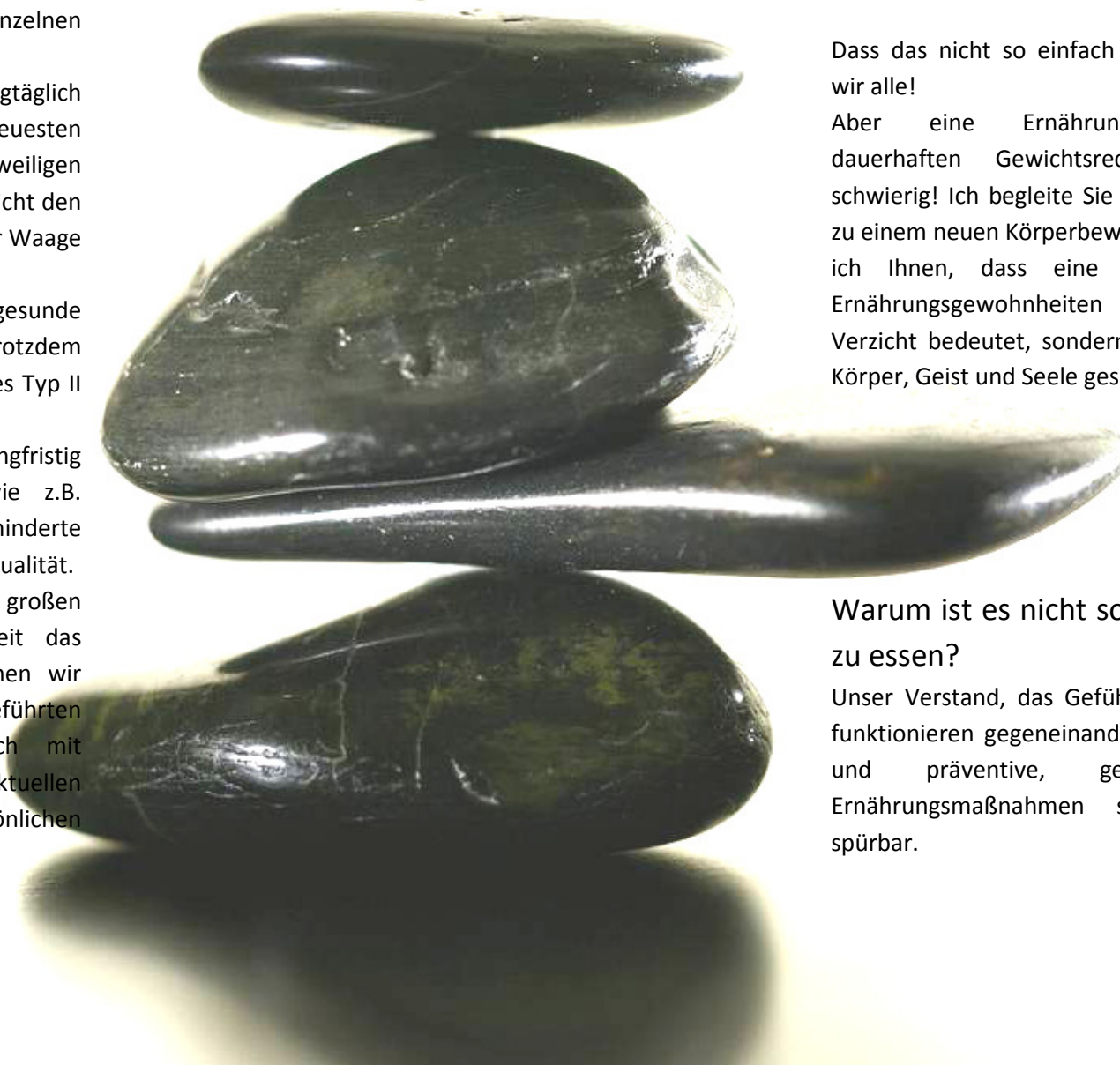
Jeder Mensch ist einzigartig und deshalb ist auch der Stoffwechsel jedes Einzelnen unterschiedlich.

Von den Medien erfahren wir tagtäglich Sensationsmeldungen über die neuesten Diäten. Das diese einen oft nur kurzweiligen Erfolg haben, wissen wir alle! Wer hat nicht den sogenannten "Jo-Jo-Effekt" schon an der Waage abgelesen?

Noch nie war unser Wissen über eine gesunde Ernährung so groß wie heute und trotzdem leiden wir unter Bluthochdruck, Diabetes Typ II und erhöhten Cholesterinwerten.

Auch Folgeerscheinungen, die durch langfristig ungesunde Ernährung entstehen, wie z.B. Migräne, Schlafstörungen und verminderte Vitalität beeinträchtigen unsere Lebensqualität.

Der Herausforderung, aus der großen Lebensmittelvielfalt, zu jeder Mahlzeit das Richtige für Sie auszuwählen, begegnen wir gemeinsam! Aufgrund des von Ihnen geführten "Ernährungstagebuches" erarbeite ich mit Ihnen, unter Berücksichtigung Ihrer aktuellen Lebenssituation, Ihren persönlichen Ernährungsfahrplan.



"Abnehmen ist ganz einfach: Man darf nur Appetit auf die Dinge bekommen, die man nicht mag."

- Jane Russel

Dass das nicht so einfach funktioniert, wissen wir alle!

Aber eine Ernährungsumstellung zur dauerhaften Gewichtsreduktion ist nicht schwierig! Ich begleite Sie gerne auf dem Weg zu einem neuen Körperbewusstsein. Dabei zeige ich Ihnen, dass eine Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten keinen unbedingten Verzicht bedeutet, sondern wie es Ihnen hilft, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten.

Warum ist es nicht so einfach gesund zu essen?

Unser Verstand, das Gefühl und unser Körper funktionieren gegeneinander statt miteinander und präventive, gesundheitsorientierte Ernährungsmaßnahmen sind nicht sofort spürbar.