

Warum brauchen wir



eine qualifizierte Ernährungsberatung?

Da wir in unserer gehetzten Gesellschaft nicht erkennen, dass uns alles, was uns Zeit spart, z.B. Fernsehen, Autofahren, virtuelle Blitzkommunikation, Fastfood... am Erleben hindert, geraten wir schnell in eine Ernährungsfalle.

Wir sehen nicht mehr, welche Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe oder versteckten Fette wir verzehren und wissen nicht mehr, welche Mengen an Nährstoffen oder Vitaminen wir benötigen.

Mit einer individuellen Ernährungsberatung möchte ich Ihnen alle Kenntnisse vermitteln, die ernährungsbedingte Krankheiten verhindern sollen, wie z.B.

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen (Erhöhte Cholesterin-, oder Triglycerid-Werte)
- Gicht, Rheuma
- Osteoporose
- Leber- und Nierenerkrankungen
- Herz-, Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Krebs
- Nahrungsmittelallergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Über- und Untergewicht

"Die Lebensqualität hängt davon ab, was man für sein Glück tut."

(Mihaly Csiksmihalyi, weltbekannter Glücksforscher)



Verändern Sie Ihr Ernährungs „bewusst sein“ durch eine qualifizierte Ernährungsberatung, bevor Sie an ernährungsbedingten Krankheiten leiden.

Außerdem haben Wissenschaftler sogar festgestellt, dass man Glück tatsächlich „essen“ kann. Durch Messungen der Gehirnwellen und Reaktionen der Nervenzellen wurde bewiesen, dass eine einzige Mahlzeit die Stimmung eines Menschen positiv verändern, bzw. beeinflussen kann.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich.
Ich nehme mir gerne Zeit für Sie.**