

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Diese Form der naturheilkundlichen Sicht unter fachgerechter Anleitung zu einer individuellen Analyse der Nährstoffaufnahme und des Essverhaltens (check up) bildet eine solide Basis, einen roten Leitfaden für den Rest Ihres Lebens. Hier finden Sie die professionelle Begleitung auf dem Weg zu einer gesunden und genussvollen Ernährungsweise. Es werden keine pauschalen Rezepte weitergegeben, sondern Lösungen entwickelt, die exakt auf Ihre Persönlichkeit abgestimmt sind.

Das Wissen um alternative Kostformen (chinesische Ernährungslehre, Ayurveda, Makrobiotik, Orthomolekularmedizin, Phytotherapeutika, Heilkräuterkunde, Blutgruppen-Diätetik ect.) sowie die Lehren über die Psychosomatik und Ess-Störungen runden diese Beratung ab. Diese erfolgt unter dem Aspekt der neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse sowie über die Fähigkeit, eine Bestandsaufnahme der aktuellen Ernährungs- und Lebenssituation einfließen zu lassen.

Einheit von Ernährung, Sport, Anti-Aging und Wellness

Die optimierte Nahrungsaufnahme bildet nur einen Baustein für die neue, alte Medizin des 21. Jahrhunderts: der Wissenschaft vom erfolgreichen und vitalen Altern, bei der es um Förderung und Bewahrung von Gesundheit und Lebendigkeit sowie Optimierung des Lebensstils geht. Hauptfaktoren sind dabei auch, die Definition Ihrer Wünsche und Ziele und die daraus folgende Anleitung für das ganz persönliche Health-Management. Effektive körperliche Bewegung, abgestimmt auf Ihre persönliche Konstitution, die Ihnen Freude bereitet, eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, die Ihnen bestens bekömmlich ist, geistige Flexibilität und Fitness wie auch positive Stressbewältigung, innere Ruhe und Balance bilden weitere Grundbausteine der Beratung. Außerdem erhalten Sie eine individuell erstellte Broschüre und auf Wunsch eine Begleitung und Betreuung über den Zeitraum Ihrer Diät bzw. Kur.

Sich mit Genuß und Lebensfreude gesund zu erhalten und voller Vitalität für die Alltagsanforderungen gewappnet zu sein, gehört heute zu den Hauptanliegen unserer Gesellschaft.