

Ernährungsberatung:

Es gibt viele Bücher über das Thema gesunde Ernährung.

In dem ganzen Dschungel an Informationen ist es schwierig das Richtige für sich selbst herauszufinden. Noch schwieriger finde ich es in Einkaufsladen, bei solchem Überangebot, nicht zu Fast Food zu greifen. Man kann nämlich viel Gutes mit der gesunden Ernährungsweise für den Körper tun und die Beschwerden signifikant lindern wie solche bei Übergewicht, Arthrose, Rheuma, Diabetes melitus, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Stress, Kopfschmerzen usw.

Mein Anliegen ist es dir zu helfen dein Problem in Angriff zu nehmen, mit der richtigen Ernährungsweise, mit mentaler Unterstützung meinerseits, mit so wenig Aufwand in der Küche wie möglich und basierend auf einer vollwertigen, pflanzenbasierten Kost. Mein Kopf ist nämlich voll mit Informationen die ich passend schubladisiert habe. Individuell, nach deinen Bedürfnissen, kann ich die passende Schublade öffnen und den Inhalt mit dir besprechen. Denn, ich finde deine Gesundheit ist es das wert. Wie schön ist es, einfach spontan spazieren gehen zu können, zu reisen, zu schwimmen, mit Freunden unterwegs zu sein, mit deinen Kindern zu spielen... Das kannst du alles wieder haben mit ein wenig Disziplin und Mentalcoaching.

Oben habe ich aufgezählt, wobei die Ernährungsberatung helfen kann. Es kann sein das deine Krankheit fortgeschritten ist und die Therapie der westlichen Medizin unerlässlich ist. Die Möglichkeiten der westlichen Medizin sind genial! Nütze sie! Ich bin ein grosser Fan der Wissenschaft. Vergiss trotzdem nicht, alles was dir zu Verfügung steht einzusetzen, um deinen Gesundheitszustand zu verbessern. Naturheilkunde hat wirkungsvolle Instrumente, die einen grossen Beitrag dazu leisten können, wie auch die gesunde Ernährung.