

Gesunde Ernährung im Alltag

Wann hast Du Dir das letzte Mal Gedanken über Deine Gesundheit gemacht? Meistens erst dann, wenn Du oder jemand in Deinem Umkreis erkrankt.

Dabei ist es wichtig sie schon von klein auf zu fördern, denn sie ist keine zubuchbare App, kein kaufbares Produkt wie viele andere Dinge im Leben.

Deine Gesundheit ist Luxus, nicht jeder hat sie!

Umso sorgsamer und aufmerksamer solltest Du auf sie achten, sie erhalten und fördern.

Hierbei spielt Deine Ernährung einen entscheidenden Faktor, da Du sie beeinflussen kannst, positiv wie auch negativ.

Bedenke und lerne was der „Brennstoff für deinen Körper“ alles bewirkt.

Kognitive Leistung wird gesteigert, Lebensqualität wird verbessert, Mangelerscheinungen im Alter werden vermieden und viele ernährungsbedingte Krankheiten und deren Folgen werden positiv beeinflusst.

Ich möchte Dir helfen, langfristig und nachhaltig Deine Gesundheit durch **G**esunde **E**rnährung **i**m **A**lltag zu verbessern und zu erhalten.

Auch wenn der Wille und das Wissen vorhanden ist, scheitern viele Menschen im Alltag durch mangelnde Zeit, anderen Prioritäten oder schlicht weg durch fehlende Motivation.