

Aktuelle Nachrichten

Gesund zum Wohlfühlgewicht | Medizin| von Birgit Bertram



Angesichts der Vielzahl von gesundheitlichen Risiken, die ein zu hohes Körpergewicht mit sich bringen, zählt sich eine Ernährungsumstellung unbedingt aus. Wichtig ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Gemüse.

Aber jeder weiß: Eingefleischte Gewohnheiten abzulegen fällt schwer - besonders wenn es um das Essen geht.

Als Ernährungsmedizinerin kann ich Ihnen helfen herauszufinden welche Lebensmittel gut für Sie sind, welche Sie reduzieren sollten und auf welche Sie am besten ganz verzichten. In erster Linie geht es darum, Ihre Ernährungsweise zu verbessern. Wichtig ist, Ihre Vorlieben und Lebensweise einzubeziehen, damit Ihre Erfolgchancen gut stehen.

Zur Unterstützung beim Abnehmen empfehle ich Ihnen auch die Akupunktur, das Erlernen des Schmauen® und die Natürliche Darmsanierung.