Essberatung - einfach gesund

Gehören Sie zu denen, die von immer neuen Ernährungsratschlägen genervt oder von zahlreichen erfolglosen Diätversuchen gefrustet und entmutigt sind? Trotzdem würden Sie im Grunde gerne gesund leben und essen?

Dann melden Sie sich doch einmal zu einer Essberatung an.

Basierend auf der langjährigen Zusammenarbeit mit dem Pionier der Vollwert-Ernährungslehre, Dr. Max Otto Bruker, sowie der 17-jährigen Erfahrung als Dozentin und Seminarleiterin für ganzheitlich orientierte Gesundheitslehre, biete ich Ihnen ein Ernährungskonzept, das sich an Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen orientiert. Sie selbst bestimmen in der Essberatung Ihre Ziele. Genuss und Lebensfreude stehen im Vordergrund, ebenso einfache Zubereitung und praktikable Einkaufstipps, die das Haushaltsbudget nicht überstrapazieren.

Die Essberatung orientiert sich am aktuellen Stand der seriösen Wissenschaft. Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate empfehle und verkaufe ich Ihnen aus diesem Grund nicht.

Wissenschaftlich erwiesen, trägt eine gesunde Ernährung wesentlich dazu bei, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Allergien, Herz-Kreislauferkrankungen, rheumatische Erkrankungen und Stoffwechselkrankheiten zu verhüten und den Gesundheitszustand insgesamt zu stabilisieren.

Investition

Sie erhalten in der Ess-Beratungsstunde umfangreiche Informationen, die es Ihnen ermöglichen, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, eine sinnvolle, gesundheitsfördernde Ernährung zu praktizieren.

Sie erhalten Rezepthinweise, Einkaufstipps und auf Wunsch auch praktische Unterweisungen und gemeinsam erstellte Kostproben.

Das Honorar für eine Beratungsstunde beträgt 50,00 Euro, für 90 Minuten 70,00 Euro.

Im Preis enthalten ist das Angebot, zwischen und nach den Beratungsstunden telefonisch Antwort auf Ihre Nachfragen zu erhalten.