

# Ernährung als Gesundheitsfaktor

Ernährung ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit, der immer mehr an Bedeutung gewinnt.

In den letzten Jahrzehnten nahmen die Zivilisationskrankheiten mehr und mehr zu. Die Ernährungswissenschaft geht davon aus, dass die Ursache dieser Krankheiten und die damit verbundenen Kosten über 60 % ernährungsbedingt sind.

Wir essen zu viel, zu süß, zu salzig, zu fett.

Obwohl wir keinen Hunger leiden, leidet unser Körper.

Der heute ausgefüllte Alltag lässt uns oft keine Zeit mehr für Ruhe zum Essen, wir essen einen kleinen Snack im Stehen oder wir stillen unseren Hunger im Vorübergehen beim Einkaufen oder einfach nur so zwischendurch.

Und Bewegungsmangel rundet das Chaos noch ab.

So sind nicht grundlos die Menschen immer dicker geworden, Deutschland führt sogar hier eine Spitzenposition an.

Aber durch Umstellung im Ernährungsbereich lassen sich schnell sichtbare Erfolge verzeichnen.

Deshalb sind immer mehr Menschen bereit, Zeit, Aufwand und Geld zu investieren, um sich das wertvolle Gut Gesundheit zu erhalten und damit ihre Lebensqualität zu verbessern.

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für bleibende Gesundheit, gemäß dem Sprichwort: „Der Mensch ist, was er isst“.

Empfehlungen über richtige Nährstoffzusammensetzung, über präventive Wirkung von Lebensmitteln auf die Gesundheit, Ernährungstherapie mit Konzept, die richtige Ernährung für jeden Typ, Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt, das ist die Aufgabe der Gesundheits- und Ernährungsberatung.

Wer krank ist, geht zu dem Arzt seines Vertrauens, aber wohin wendet man sich, wenn man seine Gesundheit erhalten will?

Finden Sie den Weg zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, lernen Sie verstehen, wie Sie Ihren Körper noch lange gesund und fit halten.

Gesundheit ist mehr, als die Abwesenheit von Krankheit.

**Wir wünschen Ihnen eine Gesunde Woche und viel Kraft.**

***Ihr Therapeuten-Netzwerk Team***