

Ernährungsberatung

Ernährung ist ein entscheidender, wenn auch nicht der wichtigste, Aspekt unseres Lebens. Jeder kennt den Satz „du bist was du isst“. Meiner Erfahrung nach ist es tatsächlich so.

Die unterschiedlichen Faktoren der Ernährung bestimmen unseren Körper maßgeblich in seinen Funktionen und Prozessen und damit, wie wir uns fühlen und durch unser Leben gehen.

Zum einen bestimmen die drei Säulen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße den Stoffwechsel und den Energiehaushalt und zum anderen erhalten wir über die Nahrung wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Die Kenntnis über den richtigen Einsatz und das Zusammenwirken dieser Abläufe erleichtert das tägliche simple Essen um einiges.

Essen als solches ist nicht nur reine Nahrungsaufnahme, sondern sollte Lebensgrundlage für den Körper und unser Wohlbefinden sein. Ganz egal welches Ziel du mit der Nahrungsaufnahme verfolgst, es sollte immer von Bewußtheit getragen werden.

Wenn dich dieses spannende Thema interessiert oder du vielleicht ein bestimmtes Ziel erreichen möchtest, dann nimm gern Kontakt zu mir auf.

Hauptbestandteile der Nahrung

- Fette
- Kohlenhydrate
- Eiweiße

Mineralstoffe

- Calcium
- Kalium
- Magnesium
- Natrium

Vitamine

- E D K A
- C
- B-Gruppe

Spurenelemente

- Zink
- Selen
- Iod
- Eisen
- Mangan
- Fluor
- Molybdän
- Kupfer



Vitamine
hier entspricht PP dem Vitamin B3



Mineralstoffe und Spurenelemente



Ernährungspyramide

sie zeigt uns, wieviel von welchen Nahrungsmitteln wir täglich zu uns nehmen sollten