

## Ganzheitliche Ernährungsberatung – Nahrung für Körper, Geist & Seele

„Du bist, was du isst“ – doch Ernährung ist weit mehr als nur Kalorien und Nährstoffe. Sie beeinflusst nicht nur unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch unsere Emotionen, unsere Lebensenergie und die mentale Klarheit. Eine ganzheitliche Ernährungsberatung geht über klassische Diäten hinaus und betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit.

### Mein Ansatz: Individuell & Nachhaltig

Jeder Mensch ist einzigartig – und genauso individuell sollte auch seine Ernährung sein. In meiner Beratung berücksichtige ich:

- ✓ Deine persönlichen Bedürfnisse & Ziele (z. B. mehr Energie, Gewichtsregulation, Verdauungsbeschwerden)
- ✓ Deine Prägungen (z.B. in welchem Umfeld lebst Du, wie bist Du aufgewachsen)
- ✓ Dein aktuelles Wohlbefinden & eventuelle Beschwerden
- ✓ Deine Lebensweise & Emotionen, denn Stress, emotionale Muster und Gewohnheiten spielen eine große Rolle
- ✓ Hochwertige, natürliche und typgerechte Ernährung, die nicht nur nährt, sondern auch gut tut und trotzdem lecker ist 😊
- ✓

### Warum ganzheitliche Ernährung?

Eine bewusste Ernährung kann:

- Deine Verdauung verbessern und Beschwerden lindern
- Dein Immunsystem stärken und Entzündungen reduzieren
- Deinen Hormonhaushalt ausbalancieren
- Dein Körpergewicht regulieren
- Für mehr Energie und mentale Klarheit sorgen
- Dein emotionales Wohlbefinden positiv beeinflussen

### Wie läuft die Beratung ab?

**Anamnese & Ist-Analyse:** Wir schauen uns gemeinsam sehr ausführlich deine aktuelle Ernährung und Lebensweise, dein Wohlbefinden und deine Ziele an.

Dies werte ich aus und erstelle dir deine ganz **individuellen Empfehlungen**: Keine starre Diät, sondern ein Konzept, das zu dir passt.

**Praktische Tipps:** Leicht umsetzbare Impulse für deinen Alltag, ohne Verzicht oder Frust.

**Begleitung & Motivation:** Ich unterstütze dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden.



### Bereit für ein neues Körpergefühl?

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein – sie darf leicht, genussvoll und intuitiv sein! Lass uns gemeinsam herausfinden, was dein Körper wirklich braucht.

Christiane Mühmel – Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberatung

Festnetz: 07306-914 965 2

Mobil: 0172-739 15 20

info@christiane-muehmel.de