

**ERNÄHRUNGSBERATUNG**

**GESUNDHEITSBERATUNG**

**PRÄVENTION**

**KOCHWORKSHOPS**



### **WARUM AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG?**

Auf Grund ihrer Zusammensetzung wirkt Nahrung auf jeden einzelnen Menschen anders und hat einen heilenden oder störenden Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.






Erfahren Sie, wie Gewürze, Kräuter und die richtige Zubereitungsart Ihrer Nahrung gezielt eingesetzt, vielen Zivilisationsbeschwerden vorbeugen kann.

## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATUNG

In einer umfangreichen Ernährungsberatung möchte ich Sie unterstützen, Ihren persönlichen Ernährungsstil zu finden, der zu Ihrer Konstitution passt.

Sie erhalten ihren Ernährungsplan, der speziell auf Sie zugeschnitten und alltagstauglich ist.

### **Folgende Themenschwerpunkte können dabei berücksichtigt werden:**

-  Dauerhafte Gewichtsregulierung
-  Allergien, Unverträglichkeiten
-  Verdauungsbeschwerden
-  Mangelnde Abwehrkräfte und Vitalität
-  Schlafstörungen, Unruhezustände

Sabine Trautmann  
Ayurveda – Gesundheitscoach (IHK)  
Am Hellebach 5  
38312 Börßum

Telefon 05334 – 750 36 36  
sabine@ayurveda-health.de  
www.ayurveda-health.de