

Sehr geehrte Damen und Herren,
mit diesen Worten:

*„Ich fühle mich nicht mehr wohl,
so, wie ich jetzt bin gefalle ich mir nicht mehr;
auch mein Arzt hat mir geraten abzunehmen,
was kann ich tun, ich habe schon alles probiert“*

... kommen die meisten, meiner Kunden u. Kundinnen zu mir. Auch kommt immer häufiger der Wunsch zum Ausdruck, gesundheitliche Probleme mit einer gesünderen Lebensweise bzw. einer gesünderen Ernährung verbessern zu können.

In meiner langjährigen Tätigkeit ausschließlich als Ernährungsberaterin konnte ich tatsächlich viele Menschen bei Ihrem mehr oder weniger ehrgeizigen Vorhaben anleiten und entsprechende Erfolge erzielen.

Auch ich war von dem einen oder anderen Erfolg oft beeindruckt und fasziniert.

Gemeinsam mit meinen Kunden durfte ich oft erleben, wie heilkräftig eine gesunde Ernährung sein kann und wie unser Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann, wenn man ihn lässt.

Nicht nur die äußere Erscheinung wird durch eine optimale Ernährungsweise günstig beeinflusst, sondern auch der Gesundheitszustand, kann durch eine entsprechende Ernährungsweise schon nach relativ kurzer Zeit sehr gut beeinflusst werden.

Hierbei kommt es auf eine Aktivierung des Stoffwechsels, und eine gute Balance zwischen dem Säure- Basenhaushalt des Organismus an. Beide Aspekte sind Inhalt und Schwerpunkt meiner Beratungstätigkeit.

Ich betrachte den Menschen immer als Wunderwerk der Natur und als eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Ihre *Sigrun Grahl*

Ihr individueller Weg in eine Ernährungsumstellung mit

Sigrun Grahl

Gewünschte Ernährungsumstellung auf Grund von Gewichtsproblemen oder Verdauungsstörungen

1. Vorgespräch und Analyse des Ernährungszustandes
ca. 45 min
2. Planübergabe für den individuellen Weg in die Ernährungsumstellung mit genauen Vorgaben
ca. 90 min
3. 5 Verlaufstermine nach individueller Abstimmung und erneuten Messungen mit bioelektrischer Impedanzanalyse

und intensiven Gesprächen zur Ernährungsumstellung jeweils ca. 30 min

5 Säulen

zur Ernährungsumstellung

QUALITÄT DER LEBENSMITTEL

QUANTITÄT DER LEBENSMITTEL

ESSVERHALTEN

TRINKVERHALTEN

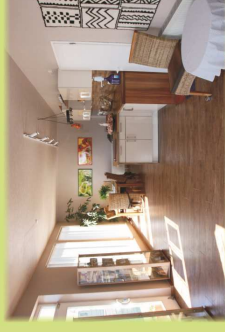
IMPEDANZANALYSE



Beratungsraum



Kochkursküche



Freiherr-vom-Stein-Straße 26
99734 Nordhausen

info@sigrun-grahl.de

Tel. 03631/465094

Fax: 03631/465097

