GSUND & FEIN

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für dein Wohlbefinden. Das Essen liefert die unverzichtbare Bausubstanz für deinen Körper. Aber welche Nahrungsmittel sind denn gesund, gelten für alle Menschen die gleichen Grundsätze? Leben Veganer länger, Allesesser dafür mit mehr Genuss? Was hat Omega-3 mit Entzündungen zu tun und was macht der kluge Geniesser gegen erhöhte Fett- und Zuckerwerte? Müssen Diäten sein? Und wie war das doch gleich mit dem Jojo-Effekt?

Wie du es mit dem gesunden Essen auch immer hältst: Genuss und Freude gehören auf jeden Fall dazu. Du möchtest gerne wissen, wie du alle Facetten des breitgefächerten Themas vereinen kannst? Ich stehe dir bei deinen Fragen rund ums Thema Gesundheit und Essen gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Nadine Sutter
Ernährungstherapeutin i. A.

hello@**gsund**und**fein**.ch
www.**gsund**und**fein**.ch