

*Keine App ist so persönlich,
kein Online-Programm so individuell*

**Ganzheitliche Ernährungsberatung nach
der LOGI-Methode,
Ernährungs-Psychologische Beratung**



Ernährung:

Als ganzheitliche Ernährungsberaterin mit mehr als 10 Jahren Erfahrung begleite ich sie gerne bei allen ernährungsbedingten Krankheiten und bei Übergewicht.

Auch zur Prävention eignet sich eine Ernährungsberatung sehr gut, ist doch unsere Gesundheit von einem gut funktionierenden Stoffwechsel abhängig. Viele Zivilisationskrankheiten könnten verhindert werden oder zumindest weniger schlimm ausfallen, würden schon frühzeitig Ernährungsfehler erkannt.

Für mich sind nicht schnelle Diäten das Thema sondern ein langsames Umstellen der Ernährung. Die LOGI- Methode eignet sich dazu hervorragend. Das Ziel ist es, sich wohler zu fühlen, gesund zu sein und ein realistisches, dem Typ entsprechendes Gewicht zu erreichen. Es gibt keine Verbote mit dieser Methode, die Beratung ist auf jeden einzelnen Klienten sehr individuell zugeschnitten.