

Ernährungsumstellung - zu einem neuen Ich

08.09.2021, 09:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: the-essentials-nutrition.de



5-20 kg ungesundes Körperfett verlieren - sich gesund und selbstbewusst im eigenen Körper fühlen!

15 kg leichter, chronische Krankheit besiegt, Lebensenergie zurück erlangt!

Das ist genau, was ich - Lena, erfahren durfte, als ich begann, 5 einfache Strategien kontinuierlich umzusetzen. Jahrelang kämpfte ich mit gesundheitlichen Problemen, hormonelle Dysbalancen, chronische Müdigkeit, Migräne usw... kein Arzt konnte mir weiterhelfen und keiner sagte mir, dass ein schlechter Gesundheitszustand fast immer mit der Ernährung zusammenhängt. Aus Verzweiflung begann ich zu recherchieren, es musste doch ein Ausweg geben - gesund und schlank zu sein musste doch irgendwie möglich sein.

Keine andere Spezies auf dieser Erde leidet unter Zivilisationskrankheiten und Übergewicht. Wir Menschen scheinen die

einzigste Spezies zu sein, die nicht weiß, wie sie leben bzw. was sie essen muss, um ein gesundes und unbeschwertes Leben zu führen. Das machte mich stutzig!

Wenn es darum geht, eine gesunde Ernährung zu verfolgen, ist das Erste was man hört “mehr Gemüse & Obst essen”, denn dies sind die gesundheitsförderndsten Lebensmittel überhaupt. Mein Gedanke war daraufhin, “warum nicht ausschließlich gesundheitsfördernde Lebensmittel konsumieren” - alles andere macht doch offensichtlich keinen Sinn!

Also beschloss ich, meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Ich entwickelte eine Strategie, für die mich viele als verrückt erklärten - aber das war mir egal, denn Menschen haben zwar viele Wünsche aber ein kranker Mensch hat nur einen einzigen Wunsch - und hierfür war ich bereit zu tun, was immer auch dazu notwendig war!

1. Ich beschloss aufzuhören, Diäten und Kuren zu machen. Diese ließen mich in der Vergangenheit nämlich immer nur noch kränker und schwerer zurück als zuvor.
2. Ich hörte auf Gesundheit in Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln zu suchen, denn diese lindern besten Falls die Symptome - sonst aber nichts.
3. Ich hörte auf Kalorien und Kohlenhydrate zu limitieren, was langfristig nämlich nur zu schwerwiegenden Krankheiten und Übergewicht führt.
4. Ich beschloss, mein Geld in meine Gesundheit/Gesundheitsvorsorge zu investieren und nicht in Krankheitsbehandlung und Medikamente (health-care not sick-care)
5. Ich eliminierte alle gesundheitsschädigenden Lebensmittel aus meiner Ernährung, integrierte stattdessen reichlich an gesundheitsfördernden Lebensmitteln und nahm ausschließlich lebendige Nahrung zu mir.

Kontinuität, keine Ausnahmen mit meiner Strategie, brachten mich nach jahrelanger Suche endlich zu meinem Ziel. Hier sind ein paar Veränderungen, die ich schon nach einigen Wochen verspüren konnte:

- Besserer Schlaf
- Gewichtsverlust (ungesundes, überschüssiges Körperfett purzelte nur so, Wassereinlagerungen verschwanden gänzlich)
- Energie, Vitalität kehrte zurück
- Haare, Nägel und Haut wurden schön und gesund
- Die Verdauung optimierte sich enorm
- Keine Heißhunger-Attacken mehr
- Kopfschmerzen ließen nach/verschwanden gänzlich
- Klarer Fokus/verbesserte Konzentration
- Steigerung der Fitness und Ausdauer/leichterer Muskelaufbau
- Lebensfreude kehrte zurück
- Regenerationszeit verkürzte sich

Und so viel mehr - generell war es einfach die beste Entscheidung, die ich jemals getroffen hatte, meine Ernährung auf eine natürliche, lebendige Ernährung umzustellen. Eine artenspezifische Kost.

Dieses Geheimnis konnte ich natürlich nicht länger für mich behalten und ich machte es mir zur Aufgabe, so vielen Menschen wie möglich, die das gleiche Problem haben wie ich es hatte, zu helfen.

Wenn Ihr Euch auch einfach nicht mehr wohl in Eurem Körper fühlt, jeder Tag ein Kampf ist und Ihr nicht mehr wisst,

wie es weiter gehen soll, dann seid Ihr hier genau richtig.

Folgendes Angebot habe ich für Euch:

Ich habe ein kostenloses Webinar für Euch zusammengestellt, in dem Ihr die 5 Schritte lernt, die ich benutzt habe und die nun meine Kunden nutzen, um 5-20kg überschüssiges, ungesundes Körperfett dauerhaft zu verlieren und sich wieder gesund, fit und schlank im eigenen Körper zu fühlen. Ich freue mich Euch im Webinar begrüßen zu dürfen. Registriert Euch gleich hier:

<https://the-essentials-nutrition.de/kostenloses-webinar/>

Oder bucht hier doch einfach gleich noch ein kostenloses Erstgespräch mit mir, dann können wir einen Plan erstellen, der Euch sicher an Euer Ziel bringt.

<https://the-essentials-nutrition.de/buche-dein-kostenloses-body-reset-erstgesprach-hier/>



Easy weight loss - my best tips everybody can put into practice

https://www.youtube.com/watch?v=Qx3Io_VwUqw

Portrait

Ernährungstrainerin in B & A - Lizenz

Ich helfe Berufstätigen, mittels einer bewährten Strategie, 5-20 kg ungesundes Körperfett zu verlieren und sich wieder gesund und selbstbewusst im eigenen Körper zu fühlen.

News-ID: 1216765 • Views: 559 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1216765/Ernaehrungsumstellung-zu-einem-neuen-Ich.html>