

Schön Essen

07.07.2010, 12:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ernährungspraxis Schmidt*



Ernährungsberaterin Beatrice Schmidt

Spätestens seit dem Werbespot einer bestimmten Firma für ein bestimmtes Produkt ist klar: „Schönheit kommt von Innen!“

An der Haut, den Haaren und den Nägeln lässt sich hervorragend der Gesundheitszustand des Körpers ablesen. Brüchige Nägel, fahle, blasser und/oder unreine Haut, Pickel, Pusteln, trockene oder fettige Haut, sowie stumpfe, trockene oder fettige Haare lassen oft auf einfache Dinge schließen, wie zum Beispiel eine Übersäuerung des Körpers oder ein überlasteter Darm durch Ablagerungen von Medikamenten, Schadstoffen, Schwermetallen, Fehlernährung und vielem mehr. Die Folge sind Mangelerscheinungen, die sich auch im äußeren Erscheinungsbild spiegeln. Das Schöne ist jedoch, dass sich diese Probleme oft mit einfachen Methoden, wie zum Beispiel einer Entsäuerung mit einem hochwertigen natürlichen Basenpulver oder einer schonenden Darmreinigung mit natürlichen Präparaten beheben lassen.

Danach heißt es dann:

Schön sein durch gesunde Ernährung

Wie aber sieht Essen aus, das schön macht? – Die einfache Antwort lautet: „Bunt“: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, in Maßen: Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte und gesunde Fette, wie Butter oder frische Sahne und Kaltgepresste native Öle, sowie hochwertige Eiweiße.

Das alles klingt selbstverständlich und ist den meisten Menschen auch bewusst. Doch der Alltag sieht meist ganz anders aus: Pommes und Co. lauern an jeder Ecke, die Tiefkühlpizza und andere Fertig- und Halbfertigprodukte landen schneller im Einkaufswagen als wir denken können und hinzu kommen zu hoch gesteckten Ziele an die gesunde und schönmachende Ernährung. Daher ist es Sinnvoll sich bei der Umstellung der Ernährung helfen zu lassen und zwar von gut qualifizierte Ernährungsberaterinnen und –berater. Eine Investition, die sich alle male lohnt!

Portrait

Gesund Essen leicht gemacht! – So lautet das Kredo der Ernährungspraxis Schmidt. Auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Klienten abgestimmt, erhalten Sie hier eine individuelle und persönliche Beratung. Die Ernährungsberaterin Beatrice Schmidt, nimmt sich Zeit – egal ob am Telefon, per Mail oder in einem persönlichen Gespräch. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie Ihren Termin für ein erstes Kennen lernen!

Ach ja: Das erste Beratungsgespräch ist im Übrigen kostenfrei!

News-ID: 445675 • Views: 1097 (Stand: 03.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/445675/Schoen-Essen.html>