

Darmgesunde Ernährung

Vor allem Fast-Food und Fertigprodukten, ein stressiger Lebensstil und mangelnde Bewegung sind heutzutage weit verbreitet.

Du leidest immer wieder an Darmprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, chronischen Durchfall oder chronische Verstopfung?

Dafür könnte eine unausgewogene Ernährung, anhaltender Stress, ein Mangel an Mikronährstoffen und die Einnahme von Medikamenten verantwortlich sein. Eine gestörtes Darmmikrobiom führt auf Dauer zu einer dauerhaften Überregung des Immunsystems und fördert entzündliche Erkrankungen.

In unserem Darm sitzen etwa 80% der Immunzellen und bilden eine wichtige Grundlage für eine gesunde Darmschleimhaut und ein intaktes Darmmikrobiom. Das wiederum ist unerlässlich für ein ausgewogenes und funktionierendes Immunsystem.

Bring dein Immunsystem wieder in Balance!

Nur bei Vorhandensein einer funktionierenden Darmbarriere und eines gesunden Darms kann eine optimale Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen erfolgen. Denn nur mit einem gesunden Darmmikrobiom wird das Immunsystem entlastet und unsere Immunzellen werden wieder mobilisiert.

Welche Lebensmittel unterstützen unseren Darm?

Die Einführung neuer Lebensmittel und die Entwicklung von Strategien ist komplex und ohne Unterstützung oft schwer umzusetzen.

Esse ich ausreichend Gemüse? Wie viel Kalorien nehme ich zu mir?

Ein Ernährungstagebuch gibt einen Überblick über die eigene Ernährung. Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt den Weg zu einer darmgesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

Werde aktiv und unterstütze Schritt für Schritt deine Darmgesundheit!

- Aktiviere deine Darmgesundheit und dein Immunsystem!
- Erreiche mit der richtigen Ernährung mehr Wohlbefinden!
- Lernen deinen Körper und deine Zellen wieder optimal zu versorgen!
- Erkenne welche Auswirkungen Stress auf deine Lebensqualität hat!
- Mit mentaler Unterstützung zu einem gesunden Lebensstil!

Mit Ernährung und Entspannung zum Erfolg - Ich unterstütze dich gerne dabei!

Weitere Informationen findest du unter www.eat4balance.at unter Angebot und im Download-Center.

Auch online Termine über Google-Meet möglich!