

# Ernährungsberatung

## Angebot

- Einzelberatung
- Themenabende
- Kochkurse für Gruppen , Schulklassen, Wohngruppen, Familien, Arbeitsgemeinschaften
- [Nahrungsergänzung](#) von Tisso
- Möglichkeit für CRS-Messungen (cell regulation screening)
- [Fastenbegleitung](#)
- Vertrieb Cool kitchen Slowjuicer – Entsafter mit niedrigem Drehzahl!

**Essen ist nicht nur die Versorgung des Körpers mit Energie, sondern ein soziales Ereignis, das die Lebensfreude steigert.**

## Konstitutionslehre

Konstitutionstypenlehre hebt hier von vielen Ernährungstheorien ab, da sie auf den gehobenen Zeigefinger verzichtet, kein Lebensmittel zum Grundbestandteil der täglichen Kost erhebt, sondern bei der Vielfalt geeigneter Lebensmittel jedem Einzelnen Entscheidungsfreiheit bei der Wahl seiner Mahlzeitenzusammenstellung gewährt.

Akzeptanz durch die Freude ist die beste Voraussetzung um die einmal gefundene gesunde und schmackhafte persönliche Ernährungsweise lebenslang beizubehalten.

## Anfangen + Erfolg haben!

Bestimmende Faktoren wann eine Ernährung gesund ist:

- Nahrungsauswahl
- Ihre zusammenstellung
- Ihre Zubereitung
- Verdauungskraft

- Konstitutionstyp

Lebensmittelqualität:

- Genuss
- Gesundheit
- Kultur
- Ökologie

Essen ist etwas sehr persönliches und sollte individuellen Neigungen entsprechen: Berücksichtigt werden sollten wissenschaftliche, soziokulturelle und psychologische Aspekte.

Rufen Sie an – vereinbaren Sie einen Termin: +41 79 631 23 56  
[teija.taverna@bluewin.ch](mailto:teija.taverna@bluewin.ch)

Oder Sie benutzen unser [Kontaktformular](#), um uns eine Nachricht zu senden