

Ravintoneuvonta

Ravintoneuvonta:

- yksilöllinen neuvonta
- teemailtoja
- ruuanlaittokursseja ryhmille, koululuokille, perheille, työyhteisöille
- [ravintolisät Firma Tisso](http://www.tisso.de) (www.tisso.de)
- mahdollisuus CRS-mittauksiin (cell regulation screening)
- [paaston ohjaus](#)
- cool kitchen slow juicer maahantuonti ja myynti

Syöminen ei ole ainoastaan kehon energian tarpeen tyydyttämistä, vaan myös sosiaalinen tapahtuma, mikä parantaa elämäniloa.

Ravintoneuvontaa konstituutio-opin mukaan asiakkaan tarpeista lähtien.

Konstituutio-oppi ei moniin muihin ravintoteorioihin nähden etusormella osoittaen pidä jotain ravintoainetta pakollisena ja ainoana oikeana, vaan sallii yksilöllisen vapauden valita ravintoaineet omien mieltymysten ja tarpeiden mukaan.

Jotta kerran löytynyt yksilöllinen ja terveellinen ruokailutapa säilyisi koko elämän ajan, on ilo ja hyväksyntä paras edellytys sille.

Aloita ja menesty !

Ravinnon terveellisyyteen vaikuttavia asioita:

- ravinnon valinta
- sen koostumus
- sen valmistustapa
- ruuansulatuksen toimintakyky
- konstituutio

Ravinnon laatu:

- nautinto
- terveys
- kulttuuri
- ökologia

Syöminen ja ruokailu on hyvin henkilökohtainen asia ja siinä pitäisi huomioida henkilökohtaiset tarpeet, mm. tieteelliset, sosiokulttuuriset ja psykologiset aspektit.

kysy lisää: +41 79 631 23 56

teija.taverna@bluewin.ch

ti käytä [ota yhteyttä](#) ja laita viesti