

Tischlein deck dich

Atemtypologie und Ernährung
EFFACTIVE® Workshop Teil 3

Wollen Sie Ihren **Stoffwechsel typgerecht unterstützen** und sich trotzdem **leckere Gerichte** gönnen?

Wollen Sie wissen, welche **Essgewohnheiten** für Sie passen, welche **sinnvolle Diäten** Sie weiterbringen und Ihre **Gesundheit fördern und erhalten**?

Wollen Sie **ideale Lebensmittel** kennenlernen um zu wissen, was Ihnen **nützt** und was Ihnen **schadet**?

In diesem Workshop steht Ihr leibliches Wohl im Vordergrund. Sie erfahren wie Ihr Stoffwechsel auf Gesundheit und Wohlbefinden einwirkt, Ihren Körper beeinflusst und massive Beeinträchtigungen hervorrufen kann. Sie erlernen, wie Sie Ihre Ernährung auf Ihren Atemtyp ideal abstimmen, um so Ihren Stoffwechsel optimal zu unterstützen.

Workshop Inhalt

Atemtypologie und Ernährung

- Grundsätze typgerechter Ernährung
- Lebensmittel richtig zuteilen
- Auswirkung auf Stoffwechsel und Gesundheit
- Welche Lebensmittel unterstützen Plus- und Minuszonen
- Zubereitungs- und Kochtipps
- Kochen in der Familie

Stimmen Sie mit dem Workshop „Tischlein deck dich“ Ihr Leben auch für Ihr leibliches Wohl auf Ihren Atemtyp ab!

Gerne zeige ich Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie sich selbst und Ihre Familie verwöhnen.

Ich freue mich auf Sie.

Gabriela Dieterle

