

Gesundheit und Lernen

Lerninstitut
Lichttherapie
Ernährungstraining

www.gesundheitundlernen.at

Ein Leitfaden für Anfänger zu bioenergetischer Ernährung



Hallo und herzlich Willkommen. Schön, dass Du hier bist!

Heute geht es um die bioenergetische Ernährung und wie ich Dir dabei helfen kann, Dich rundum wohlfühlen und lange so gesund wie möglich zu bleiben.

Du brauchst keine Kalorien mehr zu zählen, keine Waage, um alle Portionen genau zu prüfen und auch keine Punkte oder sonst etwas aufschreiben.



Das Einzige, was Du wirklich brauchst, ist Dein Wille, Deine Motivation, endlich aus dem Hamsterrad der ewigen Diäten auszubrechen und den Willen, Deinem Körper nur noch die Lebensmittel anzubieten, die er wirklich benötigt!

Klingt doch gut, oder? Es ist auch genauso einfach und nach einigen Wochen wirst Du Dich nicht nur besser fühlen

und weniger wiegen, auch Deine Haut, Deine Ausstrahlung



und Deine Energie werden sich um ein Vielfaches verbessert haben. Du wirst Komplimente bekommen und da sind wir schon bei einem Tipp, den ich Dir mit auf Deine Reise geben möchte: wenn Du Deine Ernährung umstellst gönn Dir doch das Vergnügen und sage nichts zu Deinen Freunden oder Bekannten und warte darauf, bis sie dich darauf ansprechen, was genau du machst, dass Du so strahlst und toll aussiehst!

Jeder Mensch ist anders, jeder Organismus reagiert anders. Deshalb kann nicht allgemein gesagt werden, diese oder jene Ernährungsform ist die Richtige.

Die Energetik im Allgemeinen bezieht sich auch darauf, jedes Individuum ganzheitlich zu betrachten. Körper, Geist und Seele müssen in Harmonie sein, um sich rundum wohl zu fühlen und nur dann ist man wirklich gesund. Genauso ist das auch mit der bioenergetischen Ernährung.

Vertrag ich das alles so?



Wir testen energetisch, welche Lebensmittel Dein und welche Du für eine Zeit lieber weglassen solltest. Auch schauen wir nach, welche Mikronährstoffe Deinen Stoffwechsel stärken können.

Körper derzeit gut verträgt



Was ist Dein Gewinn?

- Du fühlst dich energiegeladen, leistungsstark und voller Lebensfreude
- Du erlangst endlich Dein Wohlfühlgewicht und das nebenbei ohne Kalorien zu zählen
- Dein Erscheinungsbild von der Haut über die Ausstrahlung bis zur Figur verbessern sich



Was muss ich selbst dazu beitragen?

Nichts! Außer Deiner Motivation, Dich genauso zu ernähren, wie es für Deinen Körper das Beste ist.

Was kostet mich das und wie oft muss ich kommen?

Die erste Austestung dauert in etwa 2,5 Stunden. Es wird eine energetische Anamnese gemacht, Deine Vorlieben und Abneigungen bzw. Unverträglichkeiten besprochen. Du stellst dich auf die Waage, wir messen deinen Bauchumfang und errechnen den BMI

Danach erfolgt die Austestung sämtlicher Lebensmittelgruppen. Gut ist es auch, wenn Du zusätzlich Deine Lebensmittel, die Du gerade zuhause hast, mitbringst. Auch Deine Cremes u.s.w. kannst Du gerne mitbringen, denn auch diese kann ich energetisch für Dich austesten. Es folgt die energetische Vitalstoffermittlung, in der Dir gezeigt wird, welche Mikronährstoffe Dein Stoffwechsel benötigt.

Die beiden ersten Kontrolltermine sollen je 2 Wochen später stattfinden. Auch hier wird nachgetestet und vielleicht ist schon wieder ein Lebensmittel dabei, das Du ab nun wieder essen darfst, ohne Deinen Körper zu belasten.

Nach diesem ersten Monat kommst Du 1x im Monat, bis Du Deinen Wohlfühlstatus erreicht hast.

Um Dich mental zu unterstützen, habe ich noch einen Bonus für Dich: Du bekommst bei jedem Deiner Termine zehn Minuten gratis Lichttherapie von mir geschenkt.



Überlegst Du immer noch? Sei es Dir wert, denn Du hast nur diesen einen Körper, der Tag und Nacht für Dich arbeitet, egal, was immer Du ihm zumutest, bis er einfach eines Tages nicht mehr kann und aufschreit!

Beispiele aus meiner Praxis:

- **76-jährige Frau, schwer übergewichtig**, Diabetikerin, Herzschrittmacher, Karpaltunnel-OP, Schmerzen im gesamten WS-Bereich, Knie-OPs, seelisch traurig, Sturz und Bruch des Oberarmes..... Dann kam sie durch eine Empfehlung in meine Praxis.
Wir arbeiteten einen Monat zusammen, sie war so tapfer mit ihren 76 Jahren und einem schwierigen Partner, der sie nicht unterstützte und stellte von heute auf morgen ihre Ernährung um. Nach 3 Monaten hatte sie 6 kg verloren, ihr Stoffwechsel hatte sich umgestellt und sie konnte nach ärztlicher Untersuchung und verbessertem Blutbild sogar eine ihrer beiden benötigten Insulinspritzen weglassen. Heute kommt sie monatlich, um nachzutesten, zusätzlich genießt sie die auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Lichttherapie und verschiedene Körperanwendungen helfen ihr, sich ohne Schmerzen wieder frei bewegen zu dürfen.
- **22-jährige junge Frau, ärztlich diagnostizierte Essstörung**; seelisch aus Familiengründen durcheinander; glaubte sich gesund zu ernähren, also hauptsächlich Rohkost, Müsli, Suppen. Vorerst brachte sie eine energetische Balance wieder in ein harmonisches Gleichgewicht, sodass sie überhaupt bereit war, die bioenergetische Ernährungsform zu testen. Nach regelmäßiger 6-monatiger Betreuung verwandelte sich diese junge Frau in ein zufriedenes strahlendes Wesen. Zusätzlich veränderte sie ihr Aussehen, ging wieder zum Friseur und da sie Kindergärtnerin ist, profitierten natürlich auch ihre Schützlinge sehr von ihrer Wandlung.

Natürlich ließe sich ein Büchlein über die Erfolge schreiben, ich möchte Dir mit den Beispielen jedoch nur aufzeigen, dass es egal ist, ob Du jung oder alt bist oder ob Du mit Deinem Kind kommen möchtest.

Alles ist machbar, wenn Du Dich an die Richtlinien hältst und motiviert genug bist, endlich auf Deinen Körper zu achten und Dich wieder gesund, fit und ausgeglichen zu fühlen.

Sei es Dir wert!



Die Preise:

Ersttermin dauert in etwa 2,5 Stunden (also bitte Zeit nehmen!)
Nachtstunden ca. 1,5 Stunden

EUR 250,00
EUR 130,00

Termine kannst Du direkt mit mir vereinbaren:

Gesundheit und Lernen

Susanne Krychl

Diplom. Gesundheits- und Ernährungstrainerin

Expertin für energetische Methoden und Lichttherapie

English for kids Trainerin, professionelle Nachhilfe

Schlossweg 2, 3042 Würmla

Tel.: 0660/48 49 752

E-Mail: s.krychl@hotmail.com

www.gesundheitundlernen.at