

Ayurvedische Ernährungsberatung – für mentale Fitness

Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberatung eignet sich für eine praktische Umsetzung, ob mit Familie oder in einem stressigen Berufsalltag. Die maßgebenden Empfehlungen richten sich alle, denn speziell in belastenden Situationen oder unter Stress neigen die meisten Menschen unbewusst dazu, genau das zu tun, was sie letztlich noch mehr aus der Balance wirft: wer nervös ist, will kaum noch essen, wer sich träge und müde fühlt, versucht oft, sich mit Essen zu belohnen und Menschen unter Druck haben häufig das Gefühl, sich bei Stress mit Kaffee oder Alkohol besonders gut entspannen zu können...

Ursachen für Fehlernährung können vielseitig sein, beispielsweise:

- Stress und unverarbeitete Emotionen
- negative Gedankenmuster
- falsche Nahrungsmittelkombinationen
- zu viel Nahrung oder zur falschen Zeit

Die typgerechten Ernährungsempfehlungen zielen darauf ab, präventiv und regulierend auf die Gesundheit einzuwirken und sowohl das mentale als auch physische Körpergefühl positiv zu beeinflussen. Ihr Wohlfühlgewicht erreichen Sie nebenbei ganz automatisch. Die empfohlenen Speisen berücksichtigen Ihre individuelle Konstitution, Ihre Lebensgewohnheiten und natürlich das, was Ihnen schmeckt.

Mit dem richtigen Ernährungsplan geht es primär darum, dass Sie sich nach den Mahlzeiten innerlich genährt und trotzdem leicht und kraftvoll fühlen. Ayurveda will „Genuss“ und keinesfalls "Diät". Die ayurvedischen Empfehlungen sind international, wirken stoffwechselharmonisierend und entschlackend, d.h. auch nach der Ernährungsberatung dürfen Sie z. B. weiterhin Nudeln essen oder gemütlich Grillen. Nur sollten Sie grundsätzlich auf bestimmte Nahrungsmittelkombinationen und typgerechte Besonderheiten achten, um Ihren Stoffwechsel möglichst wenig zu belasten und Ihre innere Balance zu wahren.

In der Ernährungsberatung wird Ihre persönliche Situation beleuchtet und gemeinsam mit Ihnen ein individueller Ernährungs- und Gesundheitsplan erstellt, der Ihnen eine einfache Anwendung im Arbeitsalltag ermöglicht. Durch eine ausführliche Anamnese wird Ihr Konstitutionstyp bestimmt, ergänzend erhalten Sie Erklärungen zu Wirkungsweisen und Kombinationen bestimmter Nahrungsmittel etc.

Ziele einer ayurvedischen Ernährungsberatung sind:

- Stressreduktion durch gesteigertes Wohlbefinden
- typgerechte Ernährungsumstellung
- besseres Körperbewusstsein und geistige Vitalität
- tieferer Schlaf und optimierte Verdauung
- Essen ohne Reue, mehr Genuss mit Freunden und Familie
- Gewichtsreduktion – falls erwünscht

Eine Anamnese dauert ca. 75 Min. und kostet 95,- €. Die Folgebehandlungen sind kürzer, ca. 45 Min. für 59,- € und in der Regel sind für eine erfolgreiche Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion nur noch ein oder zwei Folgesitzungen nötig. Eine Ernährungsumstellung kann aber auch Bestandteil einer ganzheitlichen Psychotherapie sein und in den Therapieablauf integriert werden.