



GUT ESSEN – EIN WEG, UM GESUND ZU BLEIBEN!

Was ist eigentlich *gut essen*?

Wer gesund ist, möchte es auch gern bleiben. Das ist sehr verständlich! Ein großer Einflussfaktor auf Ihre Gesundheit sind das Essen und die Ernährung. Das heißt, das sowohl das WIE Sie essen als auch das WAS Sie essen eine Rolle spielen - wenn Sie gut essen wollen.

Was bedeutet *gut essen* eigentlich?

Auf der einen Seite benötigt der Körper verschiedene Nährstoffe, um sich zu ernähren und damit die besten Voraussetzungen zu haben, gesund zu bleiben. Zu den Nährstoffen gehören Vitamine und Mineralstoffe genauso wie Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate und Wasser. Bekommt Ihr Körper diese Nährstoffe in der richtigen Dosis, wie es zu ihm passt, kann man von gutem Essen sprechen.

Gut essen bedeutet aber auch, dass Ihnen die Lebensmittel gut schmecken und von Ihnen vertragen werden und so zu Ihrer bestmöglichen Lebensqualität beitragen.

Was bringt Ihnen *gut essen*?

Wer den Goldstandard aus gesunder Ernährung mit vielen Nährstoffen einerseits und dem genussvollen, leckerem Essen andererseits erreicht, tut sich Gutes, um auf Dauer gesund und aktiv zu sein und das eigene Leben ganz nach seinem Geschmack auszurichten.

Wie kann man feststellen, ob *gut essen* funktioniert?

Der einzige Mensch, der wirklich weiß, was Ihnen gut tut, sind Sie selbst. Jeder Körper hat eine eigene Intelligenz. Diese Körperintelligenz wird jedoch manchmal durch zu viele und/oder gegensätzliche Informationen aus dem Lot gebracht, so dass die Unsicherheit wächst.

Neben einem gesunden, natürlichem Körpergewicht sind auch die eigenen Ess-Gewohnheiten und Ess-Rituale sowie die Blutwerte und die Körperzusammensetzung wichtige Indizien dafür, dass Sie gut essen.



Welche Möglichkeiten haben Sie, *gut essen* zu lernen?

Um für sich selbst das Ziel guten Essens zu erreichen, wählen Sie am besten die Wege, die zu Ihnen passen. Während mancher die Nährstoffzusammensetzung optimiert, erhöhen andere die Lebensmittelqualität, ermöglichen sich mehr Regelmäßigkeit oder erreichen mehr Genuss beim Essen. Alles in allem geht es darum, die eigene Gesundheit bestmöglich zu erhalten und zu schützen und die Lebensqualität auf höchstmöglichem Niveau zu halten.

Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier
Tesdaorfstrasse 11
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

