



## Was bedeutet Gesundheit?

Der heutige Wohlstand in den Industrieländern macht es uns je länger je einfacher, uns ungesund zu ernähren. Sei es weil es eine Vielfalt verschiedenster Angebote an Lebensmitteln in Reichweite zu (fast) jeder Tageszeit - unabhängig von Saison



oder Herkunft, sei es weil wir Dank vorgefertigter Produkte mit scheinbar wertvollem Inhalt die wenige Zeit sinnvoller nutzen können, als für die Zubereitung der Nahrung. Wir gehen automatisch davon aus, dass die uns angebotenen (Fertig-)Produkte für uns gemacht wurden und daher auch gesund sind - ja sogar mit speziellen Zusätzen noch gesünder sind. Wussten Sie, dass die zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffe vom Körper grösstenteils gar nicht verwertet werden können?

## Was bedeutet Gesundheit für Sie?



### Wohlbefinden, Schlanksein...

Es gibt tausende von Diäten, Suppen, Pillen usw. welche dies versprechen. Die Erfolge, wenn überhaupt, sind nur kurzfristig und meist kräftezehrend und frustrierend. Leider ist auch hier die Industrie ein Geschäft, welches unsere Schwächen unterstützt und unsere Illusionen am Leben erhält. Schlank sein, gesund sein und dies sollte möglichst einfach und kurzfristig erreicht werden. Wenn Sie hier ein Rezept, ein Produkt oder sonst etwas Praktisches dafür erwarten, muss ich Sie leider enttäuschen. Tatsache ist, von nichts kommt nichts. Ohne etwas zu ändern, verändert sich nichts.

Quälen Sie sich nicht weiter mit einseitigen Diäten, ungesunden Lightprodukten und fettreduzierten (Fertig-)produkten. Tun Sie etwas Gutes für Sie und Ihren Körper. Das Alter spielt keine Rolle; es ist nie zu spät etwas Gutes für sich zu tun.

Beschwerden wie Gicht, schlechte Haut, schmerzende Gelenke usw. sind nicht einfach Alterserscheinungen. Dies sind Anzeichen eines ungesunden, überlasteten Körpers bzw. Hinweise für beispielsweise ein fortschreitender Übersäuerung des Gewebes, Gelenke und der Zellen durch langjährige, falsche Ernährung. Wir haben nicht alles in der Hand - aber Vieles.



## Sagen Sie Stopp!

Machen Sie den Schritt in ein neues, vitaleres, gesünderes und schlankeres Leben. Ein gesunder, vitaler Körper ist beinahe automatisch ein normalgewichtiger Körper. Sie sind es sich wert! Es ist einfacher als Sie denken.

Ich unterstütze und begleite Sie gerne dabei und stehe Ihnen mit meinem Fachwissen kompetent zur Seite. Mit dem richtigen Essen das allgemeine Wohlbefinden verbessern - das Aussehen natürlich inklusive. Finden Sie Ihr neues Bauchgefühl.

Zum Beispiel warum wir Milchprodukte und Weizen einschränken (oder gar nicht) essen sollten und was industrieller Zucker oder künstliche Süßstoffe in unserem Körper verursachen.



## Wer ...

- ✚ den echten Hunger von der Esslust unterscheiden lernt
- ✚ festgefahrene Essgewohnheiten erkennt und angeht
- ✚ sich tagsüber regelmässig Zeit zur Erholung und Entspannung nimmt
- ✚ sich erlaubt mit realistischen Zielen zufrieden zu sein
- ✚ langsam und genussvoll isst
- ✚ auf eine naturbelassene, ausgewogene und fettarme Kost achtet
- ✚ nur so viel isst bis die aktiven Hungergefühle aufhören
- ✚ mit regelmässiger Bewegung die Fettverbrennung, den Energieverbrauch und das Körpergefühl verbessert
- ✚ das Leben so gestaltet, dass er genug spannendes, erholsames und wertschätzendes erlebt

**... ist auf dem Weg das Gewicht für immer in den Griff zu bekommen.**



**Daniela Zimmerli**

zertifizierte Fachberaterin für holistische Gesundheit

Telefon: 079 797 93 80

info@vitamin-z.ch

www.vitamin-z.ch