

„DAS GELBE VOM EI“

- Sich in der eigenen Haut wohl fühlen
- Am Morgen ausgeruht aufstehen
- Den Tag ohne Kopfschmerzen geniessen
- Körperlich und geistig vital sein

...das wünschen wir uns doch alle!



Mit einer **bedarfsorientierten** und **typgerechten** Ernährung ist dies möglich. Viele körperliche wie auch psychische Symptome haben ihren Ursprung in einer einseitigen und oft ungesunden Ernährung. Das muss nicht sein. Manchmal braucht es eine rigorose Umstellung der gewohnten Ernährung, manchmal reichen kleine Optimierungen aus, um den Körper wieder in die gewünschte Balance zu bringen. Mit ein wenig Geduld und Konsequenz zeigen sich schnell positive Veränderungen.

- Warum machen Kartoffeln kreativ?
- Was hilft bei „Sucht“ auf Süsses?
- Speck und Ei statt Müesli zum Frühstück?
- Warum sind Hülsenfrüchte, Polenta und Gemüse die reinsten Wundermittel?
- Was hat Magnesium und Vitamin B mit Spannungskopfweg zu tun?
- Warum bin ich nach dem Essen müde?
- Leistungsfähiger im Sport mit geringerem Trainingsaufwand?

Dies sind spannende Fragen, die ich Ihnen gerne beantworten möchte.

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung zum **Zelltral Ernährungscoach**, freue ich mich, mein Wissen an offene und interessierte Personen weiterzugeben. Wir prüfen gemeinsam Ihren Stoffwechsel und stellen Ihren Ernährungstyp fest. Der Fokus meiner Beratung liegt in der Stärkung und mentalen Gesundheit mit Wohlbefinden und neuer Lebensenergie. Wenn dabei noch einige Kilos purzeln, ist dies ein angenehmer Nebeneffekt.

Das Bewusstsein, **WAS** man isst und welche **QUALITÄT** die Lebensmittel haben, wird geschärft, alte Kochmuster überdacht und evtl. geändert und der Genuss am Essen neu entdeckt.

Gerne mache ich mich zusammen mit Ihnen auf den Weg!

Gaby Matter-Blättler

Zelltral Ernährungscoach
Weingasse 84
5613 Hilfikon

E-Mail gabymatter@bluewin.ch
T 056 621 93 58
M 079 488 41 72