

## **Einheit von Ernährung, Sport, Anti-Aging und Wellness**

Die optimierte Nahrungsaufnahme bildet nur einen Baustein für die neue, alte Medizin des 21. Jahrhunderts: der Wissenschaft vom erfolgreichen und vitalen Altern, bei der es um Förderung und Bewahrung von Gesundheit und Lebendigkeit sowie Optimierung des Lebensstils geht. Hauptfaktoren sind dabei auch, die Definition Ihrer Wünsche und Ziele und die daraus folgende Anleitung für das ganz persönliche Health-Management. Effektive körperliche Bewegung, abgestimmt auf Ihre persönliche Konstitution, die Ihnen Freude bereitet, eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, die Ihnen bestens bekömmlich ist, geistige Flexibilität und Fitness wie auch positive Stressbewältigung, innere Ruhe und Balance bilden weitere Grundbausteine der Beratung. Außerdem erhalten Sie eine individuell erstellte Broschüre und auf Wunsch eine Begleitung und Betreuung über den Zeitraum Ihrer Diät bzw. Kur.

Sich mit Genuß und Lebensfreude gesund zu erhalten und voller Vitalität für die Alltagsanforderungen gewappnet zu sein, gehört heute zu den Hauptanliegen unserer Gesellschaft.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und verbleibe mit besten Empfehlungen