



## ***Einfach gesund leben - lernen Sie Ihren individuellen gesunden Lebensstil kennen***

Ein gesunder Lebensstil lässt sich einfach umschreiben:

das Überflüssige, die schädlichen Faktoren werden reduziert,

es gibt "Extremisten", die es sogar schaffen, Überflüssiges wegzulassen,

und was fehlt, wird ergänzt.

Es ist bekannt, dass schädliche Faktoren das Krankheitsrisiko erhöhen.

Optimalerweise merken Sie, wie gut Ihnen dieser, Ihr individueller gesunder Lebensstil tut.  
Der Rest ist einfach!

Der ausführliche Gesundheitscheck in der ersten Sitzung nimmt Ihren jetzigen Lebensstil auf.

Oft erkennt man hierdurch schon Zusammenhänge, die zu einer „ungesunden“ Lebensweise führen.

Erkenntnis ist der erste Weg zur Verbesserung!

Basierend auf drei wichtigen Säulen:

Bewegung



Diät



Entspannung



Erhalten Sie Empfehlungen, wie Ihr neuer persönlicher Lebensstil Ihr Wohlbefinden verbessern kann.