

Schon dran gedacht? Jetzt wird's gemacht!

Bereits mit kleinen Änderungen in Ihrer täglichen Ernährung können Sie mehr bewegen als Sie glauben.

Wie? Dafür gibt es mich.

Schön, dass wir uns kennenlernen.

80 % aller Erkrankungen entstehen durch falsche Ernährung. Das ist ein Fakt. Ein positiver allerdings. Denn er bedeutet, Sie selbst können Ihre Gesundheit maßgeblich mitgestalten.

Wie fit und vital wäre unsere Gesellschaft, würden wir uns alle richtig gut - und gut verträglich - ernähren?

Was also hält uns davon ab?

- Es haben sich ungünstige aber lieb gewonnene Gewohnheiten etabliert.
- Ernährungs-Tipps, die überall herumschwirren können verwirrend sein. Manche widersprechen sich sogar.
- Wir befürchten, gesunde Ernährung gäbe es nur auf Kosten von Genuss und Lebensqualität. Der vermeintliche Preis ist uns zu hoch.
- Und kompliziert ist gesunde Ernährung vermutlich obendrein.

Finden Sie sich wieder?

Sehen Sie, dafür bin ich da.

Mit mir stellen Sie Ihre Ernährung mit Leichtigkeit um. Maßgeschneidert - für echte Resultate und viel unkomplizierter als Sie vielleicht glauben.

Der Preis pro Sitzung (etwa 45 Min.) beträgt 50,- Euro.

ÜBER MICH



Seit 1988 arbeite ich in öffentlichen Apotheken. Als PTA habe ich daher schon lange mit Krankheit, Gesundheit und Vorsorge zu tun.

In den Jahren 2020 bis 2024 habe ich intensive Fortbildungen absolviert. Mein umfangreiches Wissen als zertifizierte Gesundheits- und Ernährungsberaterin (plus spezielle Fortbildungen für vegane und vegetarische Ernährung, Ernährungsberatung für Kinderwunschpaare, Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder), Abnehm- und Gewichtscoach, Fastenleiterin, Aromapraktikerin und Vitalstoffberaterin (orthomolekulare Medizin) gebe ich gern an Sie weiter.

Egal, wo Sie im Leben stehen:

Durch eine ausgewogene Ernährung und die Einnahme individuell angepasster Vitalstoffe geben Sie Ihrem Körper den nötigen Rückhalt bei seinem Streben nach Vitalität und Wohlergehen.

Auch wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, braucht Ihr Körper Unterstützung. Und was sich positiv auf Ihren Körper auswirkt, ist auch gut für Ihre Seele.

Wollen wir uns kennenlernen?

Rufen Sie mich doch einfach mal an. Oder schreiben mir eine E-Mail. Ich freue mich auf Sie.

Rehwinkel 24 | 24983 Handewitt
Tel. 04608.973 90 94 | Mobil: 01 51.15 60 58 39
fischer.suederfeld@web.de



Claudia Fischer
Gesundheitsberatung

**Schon dran gedacht?
Jetzt wird's gemacht!**





ERNÄHRUNG



VITALSTOFFE



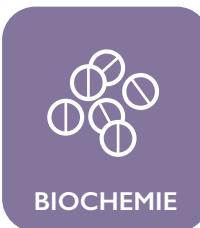
ABNEHMEN



FASTEN



AROMA



BIOCHEMIE

Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Legen Sie alte, ungünstige Gewohnheiten ab und kreieren Sie neue! Essen Sie (sich) gesund, fit und freuen Sie sich täglich über mehr Lebensqualität. Leben Sie lustvoll!

Schauen Sie doch mal auf ein Beratungsgespräch vorbei. Schon durch kleine Stellschrauben können Sie ganz viel bewirken.

Selbstverständlich versorge ich Sie auch mit leckeren, unkomplizierten Rezepten, die zu Ihrem persönlichen Alltag und individueller Konstitution passen.



Vitalstoffberatung

= Mikronährstoffberatung = Orthomolekulare Medizin

Häufig Infekte?

Nachlassende Konzentration und Leistungsfähigkeit?

Stimmungsschwankungen?

Hohes Stress-Level und dadurch leichte Reizbarkeit?

Sie kennen das?

Vielleicht ist Ihr Körper einfach nicht ausreichend mit Vitalstoffen versorgt.

Der Bedarf an Mikronährstoffen ist für jeden Menschen individuell. Was Ihnen möglicherweise fehlt und in welcher Menge, definieren wir gemeinsam. Sie erhalten eine maßgeschneiderte Mikronährstoffempfehlung und sind in Zukunft bestens versorgt. Den Unterschied werden Sie spüren!

Abnehm- und Gewichtscoach



Sie wünschen sich einen fitteren, gesünderen und vielleicht auch schlankeren Körper? Mehr Energie und damit mehr Lebensqualität?

Haben Sie bereits diverse Diäten hinter sich gebracht oder sogar Pillen und andere vermeintliche Erfolgsrezepte ausprobiert? Und das ohne die gewünschten Resultate zu erzielen?

Dann möchte ich Ihnen hiermit noch einmal so richtig Mut machen. Kommen Sie einfach auf ein persönliches Gespräch vorbei. Wir finden für Sie den richtigen Weg.

Fastenleiter(in)



Fasten hat in vielen Religionen seit jeher einen hohen Stellenwert zur Reinigung von Körper, Geist und Seele. Schon der berühmte Arzt der Antike, Hypokrates, sagte: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübungen und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

Doch obwohl dieses Wissen bereits so alt ist, kommt es nur selten zur Anwendung.

Dabei gilt es für uns alle. Auch für Sie.

Wie wäre es, wenn Sie es einfach einmal ausprobieren?

Das Leben entschleunigen, erholsam schlafen, wieder hellwach und aufmerksam werden.

Ich begleite Sie dabei.

Welche Fastenmethode passt zu mir?

Darf ich überhaupt fasten?

Dies klären wir entspannt in einem persönlichen Gespräch.

Aromapraktikerin, -beraterin



Ätherische Öle aktivieren bestimmte Gefühle und wecken Erinnerungen. In unterschiedlichen Anwendungsformen beeinflussen sie ganzheitlich positiv unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Bei der Anwendung der Öle ist jedoch einiges zu beachten. Welche Konzentration ist richtig? Wie werden sie aufgetragen? Wann dürfen sie nicht verwendet werden? Dies sind nur einige im Vorfeld abzuklärende Fragen.

Neugierig geworden?

In einem persönlichen Gespräch stelle ich Ihre ganz persönlichen Öle zusammen.

Biochemie nach Dr. Schüßler



Gesichter lesen - Antlitzbetrachtung.

Das Gesicht verrät mir so Einiges über einen Menschen.

Mit Hilfe einer Antlitzbetrachtung lassen sich Defizite im Mineralstoffhaushalt meist deutlich erkennen. Dies liefert wichtige Hinweise zur Identifizierung und Vorbeugung von Störungen.

Nach eingehender Betrachtung bekommen Sie von mir eine persönliche Empfehlung der für Sie sinnvollen Schüßler-Salze. So können Sie Mängel zielgenau ausgleichen und wieder ins Gleichgewicht kommen.