

Fit im Berufs-Alltag mit ganzheitlicher Ernährung

Tatjana Wittich

Ganzheitliche

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



Fit im Berufs-Alltag mit ganzheitlicher Ernährung

- Was ist ganzheitliche Ernährung?
- Ziel der Nahrung / Richtige Ernährung
- Bestandteile der Nahrung und deren Wirkung
- Bekannte Nahrungsmittel und Alternativen
- Tipps und Tricks



Ganzheitliche Ernährung

- Körper
Nahrung / Wasser / Atmung
- Geist
Negatives / Positives Mindset
- Seele
Emotionaler Dysbalance / Balance



Ganzheitliche Ernährung



Essen soll Freude bereiten



Tipps / Tricks

- Im ersten Schritt Nichts verändern
Bewusst das Essen genießen
- Gut kauen
- Dankbarkeit für das Essen
- Achtsamkeit - Essen zelebrieren (nichts nebenbei machen)
- Körpersymptome beobachten

- Erste Veränderungen
Essgewohnheiten bewusst machen und kleine Sachen verändern
- Nach und nach weitere Gewohnheiten verändern



Ziel der Nahrung

- Sättigung
- Genuss
- Energie / Leben
- Regeneration



Gibt es richtige Ernährung ?



Bestandteile der Nahrung

- Kohlenhydrate → Energie
- Fette → Energie
- Eiweiße (Proteine) → Regeneration



Kohlenhydrate



Raffinierte Kohlenhydrate / Stärke
schnelle Energie - schneller Abfall - Müdigkeit/Heißhunger
Übersäuerung des Körpers / Stimmungsschwankungen

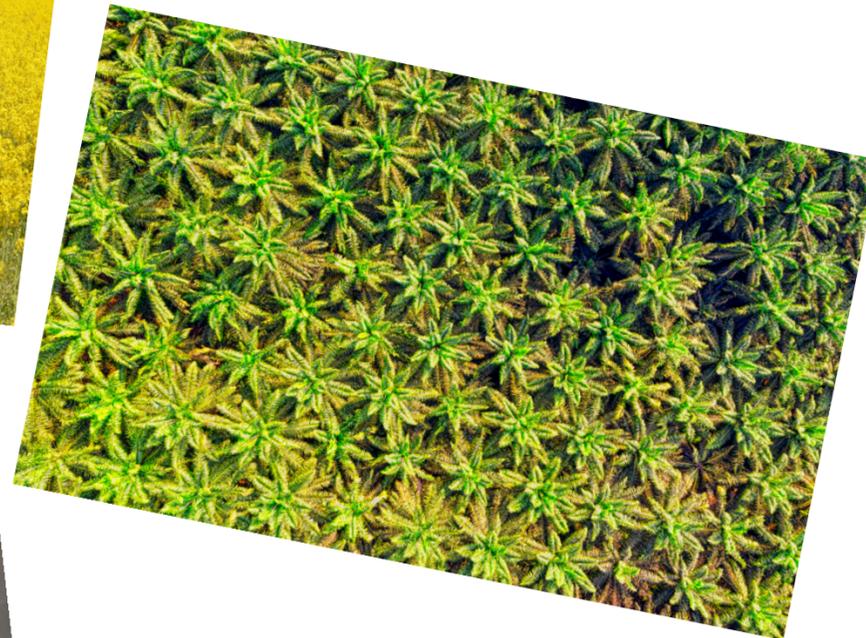


Kohlenhydrate



➔ Vollwertige Kohlenhydrate
langfristige Energie - basischer Körper

Fette



Gesättigte Fettsäuren

Freie Radikale - Übersäuerung des Körpers

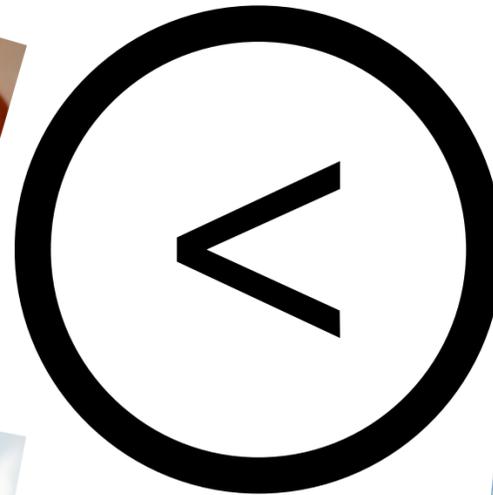
Fette



Mehrfachungesättigte Fettsäuren
Essenziell für den Körper



EiweiÙe



Tierische und pflanzliche EiweiÙe nach Erhitzung unterschiedlich
Essenziell für den Körper - Wachstum / Regeneration



Wasser

- Körper besteht aus 70 % Wasser
- Wasser ist das wichtigste Grundnahrungsmittel
- Informationsträger
Experiment: Japanischer Wissenschaftler Masaru Emoto
- Lebendiges Wasser



Fazit Körper

- Für das Leben brauchen wir LEBENsmittel
- Nicht Nahrungsmittel
(alles was verarbeitet ist)



Intuition



- Lasst euch beim Einkaufen inspirieren
- Intuition trainieren
- Körpersymptome deuten
- Gewohnheiten ändern



Geist

- Wo sind unsere Gedanken?
- Ärger, Wut, Sorgen, (Selbst)Urteil loslassen
- Positives Mindset
- Fokus auf Lösungen - nicht auf Probleme



Seele

- Gedanken erzeugen Gefühle
- Gefühle bestimmen unsere Realität
- Achtsamkeit mit den Gefühlen
- Atmen



Umsetzung im Alltag

- Beim Aufwachen: Dankbarkeit / Freude
- Frühstück: Gemüse einbauen
Salat, Möhren, Fenchel, Paprika
- Mittag: Salat (ideal) vorweg, oft vegetarisch, Hülsenfrüchte
- Abend: gedünstetes Gemüse, Vollkornbrot

➔ Gut kauen, das Essen zelebrieren
ohne Nebenbeschäftigung mit Dankbarkeit



Umsetzung in Beruf(ung)

- kurzer intensiver Vortrag
Salat, Fisch, Steak, Roastbeef, Gemüse, Joghurt oder Buttermilch
- Marathonsitzung
Salat, Hülsenfrüchte, Gemüse, Pilze, Lachs, Käse
- Kreativität
Salat. Pasta / Gnocchi mit pikanter Soße oder Gorgonzola
Sahnedessert mit Früchten (Honig)
- Teamarbeit / Ruhephase
Meerfisch, Hühnchen, Eier, KH-Gemüse (S-Kartoffel, Kürbis),
Hülsefrüchte, Pseudogetreide



Fit im Berufs-Alltag mit ganzheitlicher Ernährung

Vielen Dank!



Wita_min_C



freudebeimessen@gmail.com

