



# Gesunde Ernährung

## Krankheiten vermeiden und das Gewicht nachhaltig reduzieren

sich-entwickeln GmbH  
Goldshöfer Straße 15  
73460 Hüttlingen



### Krankheiten vermeiden:

Vielen unserer modernen Zivilisationskrankheiten und den häufigsten Todesursachen kann vorgebeugt werden durch eine gesunde Ernährung. Teilweise sind sogar bereits bestehende Krankheitsprozesse durch die richtige Ernährung umkehrbar. Dabei geht es nicht um eine radikale, zeitweise Diät, sondern um eine nachhaltige Umstellung der täglichen Ernährung.

### Gewicht reduzieren:

Die üblichen Diäten sind in der Lage, das Gewicht für eine gewisse Zeit zu reduzieren. Kehrt man danach wieder zur alten Ernährungsweise zurück, stellt sich wieder das ursprüngliche Gewicht ein, oder durch den JoJo-Effekt sogar ein noch höheres Gewicht.

Da viele Diäten mit Verzicht arbeiten, sind diese auch nicht langfristig durchhaltbar und oft nicht wirklich gesund.

Eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist daher nur möglich durch eine Ernährungsweise die

- effektiv das Gewicht reduziert
- als dauerhafte Ernährungsweise geeignet ist
- die Gesundheit fördert.

Um dies zu ermöglichen bauen wir auf **3 Säulen**:

1. Lebensmittel, die **wissenschaftlich belegt\*** die Gesundheit fördern und/oder das Gewicht reduzieren. Es geht also nicht um eine Ernährungsphilosophie, sondern um belastbare Informationen, auf deren Basis jeder Verantwortung für die eigene Ernährung übernehmen kann.
2. Änderung von ungünstigen Gewohnheiten mit der Unterstützung von **Hypnose**.
3. Durch regelmäßige **Gruppentreffen** unterstützen wir uns durch den offenen Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Ermutigung.

\* Hierbei beziehen wir uns auf die hervorragenden Recherchen durch [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org), die sehr gut zusammengefasst sind in den Büchern „How not to die“ und „How not to diet“.

koehler.haus, Goldshöfer Straße 15, 73460 Hüttlingen  
Anrufbeantworter: +49 7361 8123224

Astrid Köhler, [astrid@koehler.haus](mailto:astrid@koehler.haus), +49 152 08913711  
Stefan Köhler, [stefan@koehler.haus](mailto:stefan@koehler.haus), +49 162 9522908