

DER MENSCH IST WAS ER ISST

Bereits die alten Chinesen wussten, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen Gesundheit / Wohlbefinden und dem Zustand in unserem Darm. Hierzu gibt es auch einen hochinteressanten Artikel in der Ausgabe GEO vom November 2000 „das Bauchhirn“. Es wird hier unter anderem der Zusammenhang von Darm und Psyche wissenschaftlich bewiesen. (Im Internet unter Geo-Archiv zu finden www.geo.de Ausgabe 11/2000)

Wie geht es also, dass ich mich wirklich gesund ernähre?

Ist es irgendeine ganz spezielle „Diät“ von denen es hunderte gibt wobei jede auf eine andere „Technik“ schwört und wöchentlich davon wieder neue auftauchen mit sonderbaren „Wunder-Rezepten“, die dann später plötzlich widerrufen, verworfen und vergessen werden, weil sie sich nicht dauerhaft durchsetzen können bzw. nicht das gewünschte Ergebnis bringen oder auch nicht dauerhaft durchzuhalten sind?

20 JAHRE ERFAHRUNG UND ZIG DIÄTEN

Ich bin nach all meinen langjährigen Erfahrungen mit zig westlichen Diäten und Ernährungslehren persönlich absolut davon überzeugt, wir sollten doch besser auf die Wurzeln der Menschheit schauen und auf einen Jahrtausende alten Wissens-Schatz über Gesundheit & Ernährung wie ihn z.B. die Chinesen, Japaner oder Inder haben. Sie kannten keine Probleme wie Übergewicht, Wechseljahresbeschwerden, Diabetes oder die vielen weiteren westlichen Zivilisationskrankheiten.

Diese fernöstlichen Langlebens-Philosophien mit einer seit fast 5000 Jahren bewährten und erfolgreichen Ernährungs- und Gesundheits-Kultur haben mich mehr und mehr fasziniert, ja förmlich begeistert. Denn es funktioniert wirklich nur nach dem Motto „Der Mensch im Einklang mit der Natur“ und somit die Krankheit an der Wurzel packen und nicht an den Symptomen, wie es im Westen hauptsächlich praktiziert wird.

So bestand und besteht fortwährend meine Aufgabe darin, die wichtigsten Essenzen dieser alten Lehren zusammen zu fassen und in eine „Cuisine“ zu transformieren, die dem europäischen Gaumen auch richtig lecker schmeckt.

Denn wenn's nicht gut schmeckt, dann hat es auch keinen Sinn – nicht für mich und auch nicht für die allermeisten Menschen. Wo bliebe sonst die Lebensfreude?

Also, daher heißt auch die Cuisine mit der ich täglich lebe und welche ich vermitteln möchte: GOURMET VITAL, was soviel bedeutet wie „Schlank und Fit mit Hochgenuss“.

GOURMET VITAL - EINFACH ANZUWENDEN UND ES FUNKTIONIERT

Und ob es wirklich funktioniert, das entscheidet

- mein Genuss-Faktor beim Essen
- wie sich mein Körper danach fühlt
- ob ich damit mein Wunschgewicht erreichen kann
- ob ich mich auf Dauer dabei gut fühle und mir nichts „fehlt“
- meine Gesundheit sich damit stärkt bzw. stabilisiert
- ob ich zunehmend mehr Energie und Leichtigkeit in meinem Körper fühle

Meine über 20-jährige Erfahrung und intensiven Studien zu gesunder Ernährung und Bodystyling (wie forme ich meinen Wunschkörper) zeigen mir ganz klar: Es funktioniert!

Die Regeln, welche ich Ihnen vermittele, setzen weder großes Fachwissen noch irgendwelche Kochkünste voraus und sind einfach umzusetzen Denn für mich gilt:

„Die genialste Lösung ist immer die einfachste Lösung“.