

11 Tipps wie Du Deinen EIGENEN Ernährungs-Stil finden kannst! / FOOD & TALK

Heute spreche ich ein Thema an, was mir sehr wichtig ist. Es gibt heutzutage viele Arten sich zu ernähren. Vieles ist auch ein Trend und vielleicht für Dich persönlich gar nicht funktional! Ernähre Dich nach Deinen eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen und finde Deinen eigenen Ernährungs-Stil. Damit Deine Ernährungsweise auch dauerhaft zu Dir passt und Du gesund und munter bleibst. Viel Spaß mit meinem Talk!

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

ladylandrand.tv