



YVONNE ISABELLA LÖHNER
DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN



Ernährung & Entspannung

GANZHEITLICHES
BERATUNGSANGEBOT



Ernährung



Essen - Wohlfühlen - Gesund bleiben!

Ernährung ist ein zentrales Thema in unserem Leben. Es steht für Lebensfreude, Genuss und Geselligkeit. Es soll Spaß machen, Körper, Geist und Seele guttun.

DKV bestätigt:

50%

der Deutschen
ernähren sich
ungesund

WHO schätzt:

70%

chronischer Erkran-
kungen sind ernäh-
rungsabhängig

Unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten haben sich gravierend geändert. Studien zeigen, dass die meisten Menschen bis zu zehnmal am Tag etwas essen. Ein richtiges Hungergefühl kennt fast niemand mehr, Kalorien werden nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch fortwährend zwischendurch eingenommen. Unser Stoffwechsel ist mit der permanenten Nahrungszufuhr überfordert.

Die richtige Ernährung trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei – im Krankheitsfall spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Ernährungsberatung



**Eine gute Ernährung
steht für:
Gesundheit, Wohlbefinden,
Lebensfreude &
Leistungsfähigkeit**

Gute Gründe für eine Ernährungsberatung

In erster Linie geht es bei einer Ernährungsberatung darum, gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen zu treffen.

In einem persönlichen Gespräch werden die relevanten Themen näher beleuchtet damit ein individuelles Konzept erarbeitet wird.

Mein Beratungsangebot umfasst:

- Gewichtsreduktionskurse
- Schwangere/Stillende
- Sportler
- Kochkurse
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Fastenbegleitung
- Einkaufstraining
- Vorträge für Vereine, Selbsthilfegruppen
- Senioren
- Frauen in den Wechseljahren

Ernährungsziele



Welche Bedeutung haben Ernährungsziele?

Ernährungsberatung soll bewirken:

- Gesunde Darmflora (Mikrobiom)
- Normalisierung der Blutzuckerwerte
- Senkung des Cholesterin, der Triglyceride, der Harnsäure
- Schmerzlinderung bei entzündlichen Prozessen
- Normalisierung der Blutdruckwerte
- Effektiv Zusatzstoffe im Essen reduzieren
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinnvoll behandeln
- Gewichtsreduktion

Ziele sind z.B.:

- Senkung: Blutzucker, Blutfette, Harnsäure
- Gewichtsreduktion
- Symptombfreiheit
- Vorbeugung von Parodontose

Der menschliche Körper verfügt über eine große Intelligenz

— Friedrich Nietzsche

Entspannung



Entspannen - Wohlfühlen - Gesund bleiben!

Stress - keiner will ihn - doch fast jeder hat ihn! Denn Probleme im Job, Ärger in der Familie, ständiger Zeitdruck, all das setzt uns unter Stress. Und auf diese Anspannung reagiert der Körper u.a. mit Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol.

Ganz ENTSPANNT im Hier und Jetzt. Auszeit vom Alltag – bei den meisten Menschen kommt die Entspannung und Erholung viel zu kurz. Sich entspannen bedeutet physische und psychische Anspannung aufzulösen. Erst das Lösen von Muskelspannungen führt zur Entspannung des gesamten Organismus. Auch dabei möchte ich Sie unterstützen, damit Entspannung auch bei Ihnen zu mehr Energie und Lebensfreude führt.

**Wenn man die Ruhe
nicht in sich selbst findet,
ist es umsonst,
sie anderswo zu suchen.**

Francois de La Rochefoucauls



YVONNE ISABELLA LÖHNER



Geprüfte Präventologin®
Entspannungspädagogin &
Burnout-Beraterin

Jeder Mensch ist **BESONDERS**

Sie sind entschlossen, sich zu verändern und suchen dafür die Unterstützung, um in Punkten Gesundheit Ihren Weg zu finden? **DER ERSTE SCHRITT IST WICHTIG!**

Meine Aufgabe besteht darin, Sie in Ihrem gesamten Lebensentwurf zu erfassen und dabei die Fähigkeit Ihres Körpers zu unterstützen, sich selbst zu regulieren, um Wohlbefinden zu behalten bzw. wieder zu erlangen.

Kontakt

Büroadresse:

Oberstr. 10

51149 Köln

Mail: loehner@loehner-praevention.de

Web: www.loehner-praevention.de

Praxisadresse:

Zentrum für Gesundheit und

Wohlbefinden

Antwerpener Straße 35

50572 Köln