

Beratung für Ernährung und Gesundheit

**Ayurveda: Wie ernähre
ich mich auf
gesunde Art?**

Nicole Fontana
dipl. Ernährungs-
und Gesundheitsberaterin

Yoga  **Ayurveda**
SADHANA

**YAS
Yoga-Ayurveda-
Sadhana
GmbH**

Nicole Fontana
Niederbergstrasse 1
(im Mischeli-Center)
4153 Reinach

Natel 079 455 52 77
E-mail nicole.fontana@yogasadhana.ch
www.yogasadhana.ch



Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Der Schlüssel für körperliches und emotionales Wohlbefinden

Eine gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für eine stabile Gesundheit. Begriffe wie Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine oder Kalorien begegnen uns täglich. Mittlerweile finden wir diese Angaben auf fast jedem Lebensmittel. Aber können wir diese Angaben umsetzen, für unsere gesunde Ernährung nutzen? Wann reden wir über die Verdauung, doch nur wenn sie nicht mehr richtig funktioniert. Im Ayurveda wird das Schwergewicht auf eine geregelte Verdauung gelegt. In der Ayurvedischen Ernährungsberatung ist der einzelne Mensch, mit der ihm eigenen Konstitution das Zentrum. Wir unterscheiden nach Typen. Sind Sie ein Luft-, Feuer- oder Erdtyp? Welche Doshas Vata, Pitta, Kapha (Bioenergien) bestimmen ihre Persönlichkeit? Sind diese Doshas im Gleichgewicht? Wenn nicht, so werden sie mit Hilfe der 6 Geschmacksrichtungen und den Gewürzen ausgeglichen. **Heisshunger, Gelüste, Schlafstörungen, saures Aufstossen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Magen-probleme, sogar Stimmungsschwankungen und Depressionen** sind oft Anzeichen, dass die Verdauung nicht richtig eingestellt ist. Ungesunde Gewohnheiten oder bereits die falsche Kombination von Nahrungsmitteln, z.B. Milch mit rohen Früchten, können fatale Folgen haben. Lernen sie mit Nahrungsmitteln und den Geschmacks-richtungen, süss, sauer, salzig, scharf, bitter und herb ihre Verdauung und ihr Gewicht zu regulieren, um Krankheiten vorzubeugen, um sich wohl zu fühlen!

Die Verdauungskraft bestimmt, wie lange wir leben!

Ich berate Sie gerne, damit Sie Ihrem Körper eine wirkungsvolle Alternative anbieten können. Zusammen erarbeiten wir gemäss Ihrer Lebensweise und Ihrer Konstitution ein geeignetes Konzept, welches für Sie einfach umsetzbar ist.

Erstberatung:

90 Minuten CHF 140.00 inkl. Anamnese, Dosha-Test mit Empfehlungen.
Nach Wunsch 2-3 Yogahaltungen auf Ihren Typ bezogen für zu Hause.

Weitere Beratungen:

60 Minuten CHF 100.00