

Gehirngesundheit

Du bist, was Du ißt.

Wir können diesen Satz heute erweitern: Wenn Dein Gehirn vernünftig arbeiten soll, mußt Du ihm das Richtige zu essen geben.

Und: Wenn Dein Gehirn vernünftig arbeitet, dann arbeitest DU vernünftig.

Und: Wenn Dein Gehirn gut arbeitet, dann kannst Du gute Entscheidungen treffen.

So einfach ist das.

Unser Gehirn ist ein soziales Organ und damit abhängig von den Reizen, die wir ihm bieten.

WAS bieten Sie Ihrem Gehirn?

Unser Gehirn ist abhängig von guter Ernährung (Omega III- Öle, viele Bioflavonoide-Gemüse, wenig Zucker, wenig Pestizide)

WAS essen sie täglich?

Hirnschans beweisen, das unsere Gehirne durch Optimierung des Lifestyle und der Ernährung eine gute Gesundheitstendenz haben können, also biologisch wieder 'jünger' werden können.

Stattgehabte negative Veränderung können wieder rückläufig gemacht werden!

Eine Beratung hinsichtlich Ihrer Belastungen, Ihrem Ist- Status und einer guten Lösung für die Zukunft biete ich Ihnen in meiner Praxis.

Sehen Sie dazu auch das Video unter NEWS - VIDEOS von Dr. D. Amen, einem der führenden Hirnforscher in den USA.