

Presse-Information

Eine Diät für alle – das funktioniert nicht

Persönlichkeit und Lebensstil beeinflussen den Stoffwechsel – Unterschiedliche Ernährungstypen reagieren anders auf Nahrungsmittel – Ziel: Balance erreichen

Unterschiedliche Ernährungstypen reagieren anders auf bestimmte Nahrungsmittel. Das ist der Grund dafür, warum Diäten und Ernährungsempfehlungen nicht für alle Menschen gleich gelten können. Die richtige Ernährung wird immer wichtiger. Schließlich gilt es, nicht nur Übergewicht und damit auch viele Krankheiten zu verhindern. Für mehr Menschen wird neben der Gesundheit ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wichtiger.

Die eigene Persönlichkeit und der individuelle Lebensstil beeinflussen den Stoffwechsel. Jeder Mensch reagiert anders auf Lebensmittel. Dazu können



Beatrice Legien-Flandergan, Beraterin für Ernährung und Lifestyle

bestimmte Lebenssituationen wie eine stressige Phasen im Privat- oder Arbeitsleben und besondere Lebensphasen andere Bedürfnisse aktivieren und neue Ernährungsrichtlinien erfordern. Dass es in Bezug auf die Verträglichkeit und Verwertbarkeit von Nahrung kein Patentrezept für alle geben kann, liegt deshalb auf der Hand.

Die Erkenntnis, dass Ernährung und damit auch das eigene Wohlfühlgewicht davon abhängen, welcher Ernährungstyp man ist, nutzt Ernährungs- und Lifestyle-Beraterin Beatrice Legien-Flandergan (45) bei ihren Beratungen und sagt: „Ein Diät- oder Ernährungsprogramm, das für alle funktioniert, gibt es nicht.“ Daher arbeitet sie auf individueller Basis. In Einzelberatungen ermittelt sie gemeinsam mit ihren Klienten, welche Ernährungs- und Lebensweise die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist am besten unterstützen.

Menschen können mit ihrer Hilfe in den ersten sechs Wochen meist fünf bis acht Kilogramm abnehmen, finden die für sie optimale Ernährung und sind

dann in der Lage, dieses Gewicht beizubehalten. Wenn der Zeiger auf der Waage mal wieder etwas nach oben rutscht, ist das kein Problem mehr. Denn bei gewissenhafter Anwendung der Empfehlungen der Ernährungsberaterin, ist das Gewicht schnell wieder da, wo es sein soll.

Beatrice Legien-Flandergan hat Verständnis dafür, dass es aufgrund der heutigen Flut an Nahrungsmitteln und der Herausforderungen des Alltags für viele sehr schwer geworden ist, selbst herauszufinden, was dem eigenen Körper gut tut und ihm eher schadet. Der Überfluss an Nahrungsmitteln, der Trend zur bequemen Küche und die häufig knappe Zeit schaden unserem Körper langfristig sehr. Den meisten Menschen ist dabei gar nicht bewusst, dass ihr Körper überfordert wird und sie sich auf chronische Erschöpfungszustände, Krankheiten oder Gewichtsprobleme hinbewegen.

Kontakt: BLF Lifestyle
Beatrice Legien-Flandergan
Tel. 0 22 34 - 94 10 55
Fax 0 22 34 - 94 10 56
Email info@blf-lifestyle.de

Über BLF Lifestyle

Gute Ernährung und Bewegung waren für Beatrice Legien-Flandergan schon immer wichtig. Dies verbunden mit einer positiven Lebenseinstellung ist für sie die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Als Ernährungsberaterin mit Diplom IBW arbeitet Beatrice Legien-Flandergan von Köln aus und berät ihre Klienten sehr individuell und einfühlsam nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsforschung zu Gesundheitsförderung, Gewichtsmanagement und Lebensstil.

Beatrice Legien-Flandergan ist Mitglied im Verband für Ernährung und Diätetik (VFED e.V.).

Mehr Informationen unter www.blf-lifestyle.de