

# Ganzheitliche Ernährungsberatung mit Herz,

## Wissen & Erfahrung



Du möchtest dich wieder wohl in deinem Körper fühlen, mehr Energie im Alltag haben und deine Gesundheit nachhaltig stärken? Dann bist du bei mir genau richtig.

Mit meinem ganzheitlichen Ansatz begleite ich dich individuell auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Balance. Dabei verbinde ich fundiertes Wissen aus Ernährung, Bewegung, Ayurveda, Stressmanagement und Achtsamkeit.

Durch meine Ausbildungen als Sport- und Fitnessstrainerin, Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie meine Weiterbildungen in Stressmanagement, Meditation und betrieblichem Gesundheitsmanagement verbinde ich moderne, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit bewährten ganzheitlichen Methoden.

**Das Besondere:** Meine Gesundheitsangebote können unter bestimmten Voraussetzungen von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden – teilweise sogar bis zu 100 % der Kosten. Die genaue Höhe der Erstattung ist abhängig von der jeweiligen Krankenkasse und den individuellen Voraussetzungen.



### ✨ Was dich bei mir erwartet:

- Individuelle Ernährungsberatung ohne starre Diäten
- Nachhaltige Veränderung statt kurzfristiger Lösungen
- Verbindung von moderner Ernährungswissenschaft & Ayurveda
- Unterstützung bei Stress, emotionalem Essen und Alltagsbelastungen
- Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung als wichtige Bestandteile
- Individuelle Begleitung, die zu deinem Leben und deinen Bedürfnissen passt

Ob du dein Gewicht reduzieren möchtest, dich häufig erschöpft fühlst, deine Ernährung optimieren möchtest oder einfach präventiv etwas für deine Gesundheit tun willst – gemeinsam entwickeln wir einen Weg, der langfristig zu dir passt.

Mein Ziel ist es, dass du dich nicht nur besser ernährst, sondern dich insgesamt gesünder, ausgeglichener und wohler in deinem Körper fühlst.

Und das Beste: Eine Teilnahme kann sich auch finanziell lohnen – informiere dich gerne vorab bei deiner Krankenkasse über eine mögliche Kostenübernahme von bis zu 100 %.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen. 🌱

[nadine.lebensenergie@gmail.com](mailto:nadine.lebensenergie@gmail.com) / Tel: 017683136124

