

Kost og helbred

Er du forvirret over, om du spiser den mad og dyrker den motion, der er bedst for dig? Er du forvirret over, om du spiser for lidt eller for mange kosttilskud, og er de rigtige til din krop? Er du forvirret over, om du er stresset pga. det, du spiser, din motion, dine tanker og følelser, eller om der er noget i kroppen som svækker den?

Hvad der er sundt for andre kan være gift for dig og omvendt. Men din krop ved besked. Via kinesiologien spørger vi kroppen gennem muskeltest, hvordan vi optimalt kan lave din sundhedsplan, så du kan opnå din ideelvægt, bedre sportsresultat, bedre immunforsvar og derved få et optimalt helbred og øget livsglæde.



Få checket din kost, så du ved, hvad din krop tåler og behøver for at have optimal energi. Få rensset ud i alle dine vitaminer, mineraler og kosttilskud, så du ikke indtager de forkerte midler, men derimod får den rette dosis naturlige midler til optimal balance til dit system.

Den rigtige kost er af stor betydning ved behandling og forebyggelse af en række sygdomme. De bedste resultater opnås ved en varig omlægning af kostvaner.

Det er individuelt, hvordan man bedst opnår en varig omlægning af kosten. Derfor tilrettelægges kostrådgivningen efter dine behov og på en sådan måde, at du får den optimale støtte til at nå dine mål. Derfor foregår ændringerne i dit eget tempo og uden løftede pegefingre og med en positiv tilgang.

Et behandlingsforløb tilrettelægges individuelt og reguleres energimæssigt efter sæson, din konstitution og situation.

Den ideelle kost

Jeg tror, at den ideelle kost er forskellig fra person til person. Derfor foretager jeg en kinesiologitest for at finde lige netop den optimale kost, du har brug for til at skabe balance i dig på alle planer til det liv, du lever.

Min viden om kost og ernæring har jeg fra talrige kurser inden for disse emner, men lægger i dag mest vægt på den medicinske effekt af den mad, der spises. At spise sig til sundhed er måden at opnå balance på mange områder. At vælge at spise for at passe på sig selv på en optimal måde.

Da vi i næsten hele vores liv har spist unaturlige, raffinerede fødevarer og derfor har mistet vores intuitive sans for, hvordan fødevarer bør sammensættes, vil jeg gerne være med til gennem mine erfaringer at lave en kostsammensætning, der vil give den næring, du lige netop har brug for, og give dig tips og vejledning til, hvordan du når tilbage til at mærke, hvad der er godt for dig.

Ved at spise den ernæringsrigtige kost lige netop til dig, har du mulighed for at undgå at blive syg, og du kan opnå optimal energi i din dagligdag. Ofte skal der suppleres med vitaminer, mineraler, kosttilskud, motion, ændring af tankemønster m.m. som testes specifikt med kinesiologi.

Din krop ved lige præcis hvad den behøver!

Citat fra den græske læge Hippokrates for 2400 år siden:

"Lad din medicin være din mad og din mad din medicin"



40 332 283
www.sinaheile.dk