



9 TYPISCHE ERNÄHRUNGS FALLSTRICKE

Vermeide diese Fallstricke und Mythen, denn sie bringen dich langfristig meist nicht zu einer *- ganzheitlich - gesunden - Ernährung*.

1

AKRIBISCH GESUND

Unsere Nahrung sollte uns nähren - im positiven Sinne. Doch werde nicht zum „Gesundheits-Fanatiker“. Verbissen gesund ist ungesund! :-)

2

AUF STUDIEN SETZEN

Vegan ist gesünder als „Mischkost“? Doch fleischreiche Steinzeit-Ernährung funktioniert auch? Es gibt für fast alles eine passende Studie. Das wissen auch die Autoren von Ernährungs-Büchern.

3

EIN DOGMA DRAUS MACHEN!

Identifiziere dich nie mit einer Ernährungsweise. Fühl dich frei und höre auf deinen Körper.

4

DAS UNBEWUSSTE UNTERSCHÄTZEN

Du greifst zum Kühlschrank, obwohl du es gar nicht willst? Du verstößt immer wieder gegen gute Vorsätze? Bringe die oft unbewussten, psychischen Gründe ans Licht!

5

GURUS & KONZEPTEN FOLGEN

Willst du das wirklich? Finde lieber genau DEINS heraus! Niemand kennt DICH besser.



Wir alle haben viel gemeinsam, doch jeder Mensch ist individuell. Finde deins heraus - Ich nenne das INDIVIDUAL-ERNÄHRUNG.

<https://michaeljansen.de/individual-ernaehrung>

6

NICHTS HINTERFRAGEN

Milch ist gesund und Vollkorn-Mehl auf jeden Fall gut für dich? Glaube nicht alles, was da draußen so erzählt wird. Dein Körper wird dir zeigen, was dir gut tut und was nicht. Du musst ihm nur „zuhören“.

7

„GEDANKEN-NAHRUNG“ UNTERSCHÄTZEN

Gedanken erzeugen Emotionen. Und das beeinflusst die „Körper-Chemie“. Viele Beschwerden haben hier ihren Ursprung und nicht in der physischen Nahrung.

8

DIÄTEN & KALORIEN- ZÄHLEN

Der Klassiker. Es sollte sich langsam rumgesprochen haben, dass das nicht nachhaltig ist! :-)

9

DIE SEELE VERGESSEN

Deine Seele isst mit! Essen ist Genuss und Lebensqualität. Nimm dir Zeit, genieße und LASS ES DIR SCHMECKEN.

Disclaimer - Besondere Hinweise zu den Inhalten und Dienstleistungen

Die Inhalte sowie Dienstleistungen der gekyou GmbH (nachfolgend "Dienste"), die wir über unsere Webseiten, Publikationen, Social-Media-Plattformen, innerhalb unserer Produkte, Coachings und Events bereitstellen, dienen zur Weitergabe von Wissen, persönlichen Meinungen und Erfahrungen.

Sollte sich der Nutzer diese Inhalte zu eigen machen oder etwaigen Ansichten der Autoren / Coaches folgen, so handelt er stets eigenverantwortlich. Ein bestimmter Erfolg durch die Nutzung unserer Dienste kann nicht versprochen werden. Die Dienste stellen ausdrücklich keine Psychotherapie, keine Form der Heilkunde, keine medizinische Behandlung / Beratung und keine Anlage- oder Vermögensberatung dar.

Die Dienste sind ausdrücklich auch nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung, Beratung oder Diagnose durch eine ausgebildete Person (z.B. Arzt, Psychotherapeut) gedacht. Bei medizinischen oder psychischen Problemen sollte sich der Nutzer an einen Arzt oder professionellen Betreuer wenden. Sofern sich der Nutzer in psychotherapeutischer und / oder ärztlicher Behandlung befindet, befand oder eine solche angeraten ist, so sollte der Nutzer Rücksprache mit seinem Behandler (z.B. Arzt, Psychotherapeuten) halten, bevor er unsere Dienste bzw. Teile davon nutzt (z.B. vor Teilnahme an Events).

Der über unsere Dienste stattfindende Informations-, Meinungs- und Erfahrungsaustausch sowie das Praktizieren von Meditationen und Übungen (z.B. Wahrnehmungsübungen) ist im Sinne der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu verstehen und ist ausdrücklich nicht zu verwechseln mit einer klassischen Psychotherapie.

Impressum - Angaben gemäß § 5 TMG:

gekyou GmbH, Königstraße 77, 47798 Krefeld | Tel.: 02151 4798208 | E-Mail: info@gekyou.de
Webites: <https://gekyou.de> | <https://michaeljansen.de> | <https://freiheitscamp.de>
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Michael Jansen | Amtsgericht Krefeld HRB 19613
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE288147609

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Michael Jansen (Anschrift siehe oben)

Streitschlichtung: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum. Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung

Name und Sitz des Versicherers: Markel Insurance SE, Sophienstr. 26, 80333 München
Geltungsraum der Versicherung: weltweit

Für die Nutzung der Produkte und Dienstleistungen der gekyou GmbH gelten unsere AGB:
<https://michaeljansen.de/agb>

Datenschutzerklärung: <https://michaeljansen.de/datenschutz>

Bildnachweise: Quelle Icon auf Seite 1: © kocktia – elements.envato.com

Letzte Aktualisierung dieser Publikation: 28.03.2024