# Übergewicht und seine Folgen

Über die Hälfte aller Erwachsenen leiden in Deutschland im Jahr 2018 an Übergewicht. Die Zahl der übergewichtigen Menschen hat sich in den letzten 30 Jahren verdreifacht. Die Menschen mit Übergewicht werden zudem immer jünger. Ob alle Eltern wissen, was sie ihren Kindern antun, wenn nicht auf eine saisonale, vollwertige und regionale Ernährung geachtet wird? All diese Menschen haben einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25.

Das Essen hat leider einen untergeordneten Stellenwert bekommen. Es sollte schnell gehen und satt machen. Der Geschmack wird durch Zusatzstoffe wie Aromen, Salz, Fett und Zucker hergestellt. Unser Essen enthält dadurch heute kaum mehr die so wichtigen Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die für einen funktionierenden Stoffwechsel so wichtig für den Menschen sind!
Das Essen heute ist meist schon einmal verarbeitet worden und wird dann, weil es schnell gehen muss, in der Mikrowelle aufgewärmt und serviert.

Jedes Nahrungsmittel, welches industriell verarbeitet worden ist, ist denaturiert und kann für unseren Körper nicht voll verwertet werden. Der Hunger wird gestillt, das ist aber auch schon alles. Das Resultat: Übergewicht!

Dazu kommt noch durch unter anderem die Digitalisierung der Bewegungsmangel. So sind Herz- Kreislauf-Erkrankungen und Skeletterkrakungen vorprogrammiert.

**Was kann uns helfen?**
Eine Ernährungsumstellung,
Eine Steigerung der körperlichen Aktivität und
Eine Verhaltensänderung!

Bei einer Ernährungsumstellung, einer Steigerung der körperlichen Aktivität und einer Verhaltensveränderung

unterstütze ich Sie gerne! Bitte vereinbaren Sie mit mir einen Termin.
katrinschoefer@outlook.de

Mehr von mir und meiner Tätigkeit erfahren Sie auf meiner Homepage unter:
www.gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil

# I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs