

# Fasten als einmalige Chance – neuer Kurs beginnt!

**D**auerhaft schlank bleiben, gesund leben, bewusst entspannen – Marianne Bert-Meller zeigt, wie es geht.

„Du bist, was Du isst!“, erklärt Marianne Bert-Meller und unterstreicht: „Diese Weisheit gilt heute mehr denn je.“ Die Freude an ihrer Arbeit ist der sympathischen Ernährungsberaterin sofort anzumerken – eine Freude, die sich auf ihre Kunden überträgt. Schließlich bietet die Holzhausenerin mit

ihrem erfolgreichen Mix aus kompetenter Ernährungsberatung und bewussten Entspannungstechniken einen leichten und genussvollen Weg zu mehr Gesundheit.

**Wohltuendes für Körper und Seele:** „Unter gesundem Essen verstehen die meisten Menschen Einschränkungen, strikte Empfehlungen und Verlust der Lebensfreude“, erzählt Marianne Bert-Meller. „Das stimmt natürlich nicht. Die Besucher meiner Kurse lernen, durch Änderung

ihres Ernährungsverhaltens ihr Wohlbefinden erheblich zu steigern – und das mit viel Spaß und Genuss.“ Entsprechend umfangreich ist ihr Angebot: Neben Seminaren zu den Themen „gesundes Kochen“ und „entspanntes Abnehmen mit Spaß und Vernunft“ bietet sie das Erlernen wertvoller Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, an. Zudem erstellt sie individuelle Ernährungskonzepte für Betroffene verschiedenster Krankheitsbilder (Diabetes mellitus, Gicht, Laktose-Intoleranz, Rheuma, Allergien etc.) und ermöglicht ihnen damit ein beschwerdefreieres Leben.

**Aktueller Kurs: Fasten als Chance zur Neuausrichtung.** „Das Fasten als freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel eignet sich hervorragend zur Entgiftung und Entsäuerung“, erklärt Marianne Bert-Meller und fügt hinzu: „Die Zeit nach dem Fasten ist ideal, um durch gezielte Ernährungsumstellung eine weitere Gewichtsabnahme zu erzielen.“ Und noch viele weitere Vorteile warten auf die Teilnehmer. So entzieht das Fasten dem übersäuerten Organismus die Grundlage zur Herstellung sogenannter Entzündungs- und Schmerz hormone, wie z. B. den Prostaglandinen. Das führt in den meisten Fällen zu einer drastischen Verbesserung säurebedingter Erkrankungen, wie z. B. Rheuma oder Neurodermitis. Doch nicht nur Säurestoffe gehen verloren – Fasten führt ebenfalls zur Senkung von Fett-, Cholesterin- und Harnsäurewerten, zum Ausschwemmen von Farb- und Aromastoffen sowie von Pestiziden und Schwermetallen aus Gefäßen und Bindegewebe. „Ganz nebenbei bietet das Fasten zudem die Chance, aus der Tretmühle eingefahrener Gewohnheiten auszubrechen und dem Leben eine vielleicht schon lange geplante neue Richtung zu geben“, fügt Marianne Bert-Meller zwinkernd hinzu.

Neue Kurse starten Anfang 2009. Weitere Informationen unter [www.ernaehrungsberatung-os.de](http://www.ernaehrungsberatung-os.de) oder unter 05401-32639.

