

## **European Health Food® Programme**

Auf dieser Seite stellen wir Ihnen die fünf unterschiedlichen Ernährungssysteme des European Health Food® vor. Diese sind: European Health Food® - easy going, European Health Food® - sensitiv, European Health Food® - light, European Health Food® - individual und European Health Food® - vita.

Grundsätzlich kann Ernährung nur dann zu einem gesunden Ergebnis führen, wenn sie es ermöglicht die innersten Zellbedürfnisse der jeweiligen Person zu nahezu 100% zu berücksichtigen.

### **Doch wie ist dies zu erreichen?**

Nach unserer Erfahrung und unter den Gesichtspunkten biochemischer Reaktionen sowie der Betrachtung der biologischen Abläufe des Organismus ist dies nur durch die individuelle Sensibilisierung einer Person für ihre eigenen, individuellen Nährstoffbedürfnisse zu verwirklichen. Die Ernährung eines Menschen kann nur dann aus seiner persönlich individuellen Sicht für ihn vollwertig sein, wenn dieser spezielle Mensch erlernt seinen Körper und seinen Verdauungsapparat völlig individuell zu ernähren. Jedes Hinwenden zu und Festhalten an entweder medizinischernährungsphysiologischen Ideen oder Forschungsergebnissen und/oder leichtgläubigem Idealisieren von Nahrungsformen ernährt die betreffende Person an ihren individuellen Bedürfnissen und ihren biochemischen Notwendigkeiten zu einem erheblichen Anteil vorbei. Diese Fälle berücksichtigen sämtliche Programme des European Health Food®. Es gibt jedoch auch Menschen, die vielleicht nicht auf einmal eine völlige Umstellung ihrer Ernährung verkraften können. Manche Personen sind zu stark durch Medikamente belastet. Andere durch ungünstige Angewohnheiten und wieder Andere beispielsweise durch zunächst schlecht erscheinende Arbeitszeiten und Tagesabläufe. Aber auch für jene Personen, deren Umstände und Lebenssituationen schwierig sind, bieten Ihnen EHF® - easy going, EHF® - light, EHF® - individual und EHF® - vita funktionierende Ernährungssysteme, die Sie zu einer vitaleren und gesunden Lebens- und Ernährungsweise führen werden.

Wir hoffen Ihr Interesse für diesen sehr wichtigen Aspekt - dem Aspekt Ihrer täglichen Nahrung - geweckt zu haben.

**Dorothee Müller und Frank Magnus**

