

European Health Food[®] - vita, aus dem Hause der Magnus & Müller GbR, ist für alle Interessenten geeignet, die sich um eine gesunde, abwechslungsreiche und ihrem Körper lebenslange gesundheitsfördernde Ernährung bemühen. Die Vielseitigkeit einer ausgewogenen Ernährung und deren absolute Notwendigkeit für einen gesunden, vitalen Körper wird anhand der einzelnen Phasen praktisch erfahren und vollständig erlernt.

EHF[®] - vita ist eine eher sanfte und geschmacklich sehr vielfältige Ernährungsart, die nach und nach ein Bewusstsein für ausgewogene Mahlzeiten schafft. Was beispielsweise gehört zu einem Frühstück? Was sind Zwischenmahlzeiten? Wie sollten diese ernährungsphysiologisch zusammengestellt sein? Was sind Hauptmahlzeiten? Was sind fermentierte Nahrungsmittel? Wie verwendet man Smoothies? Während der Laufzeit von European Health Food[®] - vita werden je nach Ausgangslage des betreffenden Teilnehmers die Auswahl von Lebensmitteln sowie die Zusammenstellung, die Vielfalt und die Variationsmöglichkeiten von Mahlzeiten Stück für Stück aufgezeigt und dringen so in das Bewusstsein des Teilnehmers ein.

Das Programm European Health Food[®] - vita erstreckt sich über einen Zeitraum von 24 Monaten und ist in drei bis vier Phasen eingeteilt.

Dieses Ernährungs-Programm ist eine gute Ergänzung nach European Health Food[®] - light und für Personen sehr gut geeignet, die ohnehin schon ernährungsbewusst und an einer aktiven Erhaltung ihrer Gesundheit interessiert sind.

Dauer: 24 Monate

Preis: 63,00 € pro Monat