

Einer der wichtigsten Bausteine bei der Ernährung:



## WASSER

Der menschliche Körper besteht zu 55 bis 75 % (bei Säuglingen) aus Wasser. Ein Mangel an Wasser führt daher beim Menschen zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydration, Exsikkose = Austrocknung), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schreibt hierzu:

„Geschieht die Wasserzufuhr für den menschlichen Körper nicht ausreichend, kann es zu Schwindelgefühl, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfen kommen, da bei einem Wasserverlust die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen eingeschränkt ist.“

Wie hoch der tägliche Mindestbedarf liegt, ist unklar, sollte aber nach meiner Erfahrung nicht unter 2 Litern liegen. Bei erhöhter Temperatur kann der Bedarf aber auch höher sein.

# „DAS FEUER IM KAMIN MUSS BRENNEN!“



Menschen, die von mir betreut werden, berichten begeistert, dass sie mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude verspüren. Ein toller „Nebenbei-Effekt“ dieser Betreuung ist dabei, dass man durch den Abbau von überflüssigen Fettreserven zu einer beachtlichen Gewichtsreduktion kommen kann. Damit ist nicht nur der „Wohlfühl-Faktor“ vorprogrammiert, sondern ein für viele Menschen wichtiger Aspekt berücksichtigt.

Die richtige Ernährung setzt sich nicht etwa nur aus speziellen Nahrungsmitteln zusammen, sondern es wird auf die Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate geachtet. Ich sage dazu immer: „Das Feuer im Kamin muss brennen!“ Zusätzlich wird viel Wert auf die richtige Bewegung und vor allem auf das Trinken von genügend Flüssigkeit gelegt (siehe nebenstehenden Kasten).



*Denken Sie daran: „Betreuung macht den Unterschied.“  
Und die richtige Betreuung bekommen Sie nur bei mir.*





## MEINE BETREUUNG FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Die tägliche Zusammenstellung der Nahrungslisten wird individuell auf Ihren Stoffwechsel und Tagesablauf angepasst. Sie werden überrascht sein, wie man in einfacher Art und Weise Veränderungen herbeiführen kann, ohne dabei hungern zu müssen.

Mein Alleinstellungsmerkmal ist dabei die tägliche Betreuung, die Sie bei mir genießen dürfen. Sie sind mir wichtig, und dieses Gefühl möchte ich Ihnen vermitteln. Sie sollen Ihre Reise in die Gesundheit und zum neuen Körpergefühl nicht alleine antreten.

Meine Ernährungsausrichtung ist geeignet für Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion, Diabetiker, Menschen mit Allergien, Blähungen oder einfach für jeden, der 5 bis 10 kg oder mehr gesund abnehmen möchte.

Rufen Sie mich an und nutzen Sie die Möglichkeiten, sich zu informieren. Das erste Beratungsgespräch ist völlig unverbindlich und kostenfrei.



Giuseppe Iorfida · Licata & Iorfida GbR  
Johann-Sebastian-Bach-Straße 33 · 73633 Berglen  
Telefon 071 95/9 57 00 21 · Mobil 01 57/78 94 09 26  
[info@dg-ernaehrungsberatung.de](mailto:info@dg-ernaehrungsberatung.de)  
[www.dg-ernaehrungsberatung.de](http://www.dg-ernaehrungsberatung.de)