



Schönheit geht durch den Magen



Simona Stohrer ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und hat sich auf die Themenbereiche Gewichtsabnahme, Wechseljahre und Hautprobleme spezialisiert. Unter Holismus oder Ganzheitslehre versteht man die Vorstellung, dass natürliche Systeme und ihre Eigenschaften als Ganzes und nicht nur als Zusammensetzung ihrer Teile zu betrachten sind. Auf unsere Gesundheit bezogen, interpretiert Simona Stohrer den ganzheitlichen Denkansatz als Aufforderung, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Der ganzheitliche Ansatz ist seinem Wesen nach immer interdisziplinär gedacht. So ist es naheliegend, dass beispielweise auch dermatologische Behandlungen bei Hautproblemen durch richtige Ernährung gezielt unterstützt werden können. Simona Stohrer ist sogar davon überzeugt, dass man eine schöne Haut in erster Linie nicht durch teure Cremes und Kosmetika, sondern vielmehr durch die richtige Ernährung und eine positive, gesunde Lebensweise erreicht. Eine gesunde Haut ist demnach immer auch ein Stück weit Ausdruck einer guten inneren Verfassung. Denn als größtes Organ des

Körpers spiegelt unsere Haut in mancherlei Hinsicht auch den Zustand unserer Seele wieder.

Die ganzheitliche Ernährungsberatung versteht sich nicht als Diätkonzept, sondern als Begleitung bei einem andauernden Prozess, der eine langfristige Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beinhaltet. Es geht darum, ein Bewusstsein für die eigenen Stoffwechselprozesse zu entwickeln und die resultierende Ernährungsumstellung in zukünftige Alltagsroutinen zu integrieren. Wichtig ist es auch, zu verstehen, dass niemand wie ein Top-Modell aussehen muss, um glücklich zu sein, sondern dass es vor allem darum geht, sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen. Durch eine positive Grundeinstellung gewinnt man stets auch viel Lebensfreude hinzu und diese positive Energie strahlt am Ende immer auch nach außen aus.

Natürlich lebt Simona Stohrer auch selbst nach den Prinzipien, die sie ihren Klientinnen täglich vermittelt, und fühlt sich damit deutlich jünger, frischer und fitter, als es das Geburtsjahr in ihrem Ausweis vermuten ließe. Die stolzen 54 Jahre Lebenserfahrung sieht man der attraktiven Wahl-Münchenerin wahrhaft nicht an.



Kontakt

Simona Stohrer

Praxis für ästhetische Beratung

Savitsstr. 17a

81929 München

Mobil: 0171 317 817 0

E-Mail: info@aesthetische-beratung.de

Internet: www.aesthetische-beratung.de