

Ihnen als Leser ein Buch mit Mehrwert zu bieten.

Meine Passion liegt darin, Ihnen als Leser Klarheiten über Ernährungsweisen und Erkrankungen zu geben, damit Sie ein glücklicheres und gesünderes Leben führen können.

Als Studentin hatte ich mich bereits auf die Suche nach lehrreichen Büchern gemacht. Meine Suche war erfolglos. In mir wuchs der Wunsch, das zu ändern. Und so brachte mich mein Weg in eine andere Richtung. Heute bin ich Autorin und Coach im Gesundheitsbereich.

Falls Sie noch viel tiefer in die Materie der gesunden Ernährung einsteigen wollen als es dieses Buch ermöglicht, kann ich Ihnen den „Crashkurs zum

Ernährungscoach für dich und deine Familie“ nur wärmstens ans Herz legen. Dort stecken Erkenntnisse und Wissen von weit über zehn Jahre der täglichen Ernährungsberatung mit Familien von Christina Schnitzler.

Sie ist ein großes Vorbild für mich und ich bin absoluter Fan von ihr. Falls Sie sich nicht vorstellen können, wie man mit kleinen Änderungen bei der Ernährung große Verbesserungen im Wohlbefinden erzielt, dem kann ich vor allem das 30-Minuten-Gratis-Strategiegespräch empfehlen. Aber auch ihr erstes eBook „QIBOLI – Iss dich gesund und glücklich“ bietet viel mehr Chancen als die meisten Diäten es jemals ermöglichen könnten.

Sie finden sehr viel Gratis-Content auf meinen Kanälen bei Facebook und

Instagram. Ansonsten wünsche ich Ihnen nun ein gutes Gelingen und freue mich auf Ihr Feedback!

## **Gesunde Ernährung**

### **Wie gelingt gesunde Familienküche?**

D

ie gesunde Ernährung ist ein Thema, welches in sehr vielen Familien eine enorme Rolle spielt. Sicherlich wollen auch Sie den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ebnen. Genau diesen Weg dürfen Sie nun mit dem Kochbuch gehen.

Bevor wir intensiver auf das Thema gesunde Ernährung eingehen und erklären, wie auch Sie als berufstätige Eltern die gesunde Ernährung umsetzen können, wollen wir erklären was eine gesunde Ernährung ist.

Die gesunde Ernährung wird sehr breit

in der Definition gefächert. Kritiker gibt es bei fast allen Ernährungsformen ausreichend. So auch bei der gesunden Ernährung. „Gesund ist was schmeckt“, würde die Oma nun sagen. Doch das stimmt nicht ganz. Bei Kindern sollte eine ausgewogene Ernährung stattfinden. Diese - bestehend aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Eiweißen - in den Alltag zu integrieren, ist nicht sonderlich schwer.

In diesem Buch wird es darum gehen, wie Sie mit einfachen Möglichkeiten die Ernährungsgewohnheiten der eigenen Kinder ändern können. Wir decken auf, welche Mythen es rund um Kohlenhydrate, Zucker und Eiweiße gibt.

Doch wie gelingt die gesunde Familienküche? In dem Sie gemeinsam mit

den Kindern die Ernährungsvielfalt kennenlernen. Lassen Sie die Kleinsten mitentscheiden, ob es heute Blumenkohl oder Rosenkohl geben soll. Und auch der Spinat wird nach diesem Ratgeber wieder mit auf der Ernährungsliste Ihrer Kinder stehen.

Sie werden überrascht sein, wie einfach das Kochen wird, wenn Kinder mitbestimmen dürfen und sich auch ein Bild über Obst, Gemüse und Co. machen dürfen.

Sie finden sehr viel Gratis-Content auf meinen Kanälen bei Facebook<sup>8</sup> und Instagram<sup>9</sup>. Ansonsten wünsche ich Ihnen nun ein gutes Gelingen und freue mich auf Ihr Feedback!

Bevor es nun mit dem Ratgeber-Teil