

Unterstützung holen. Jedoch wissen letztlich du und dein Körper ganz genau, was gut für dich ist und was du in deinem Leben für eine tiefgehende Gesundheit verändern darfst.

Durch dieses Buch lassen wir deine innere Stimme wieder lauter werden, lindern deine Beschwerden und schaffen dir ein gutes Bauchgefühl. Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg in Richtung nachhaltige Gesundheit zu unterstützen.

Als Geschenk für dich warten ein begleitendes Audioprogramm sowie weitere Unterlagen zum Download auf dich unter: www.lenatura.de/bonusmaterial

Deine Lena

»Da gibt es eine Stimme, die keine
Worte benutzt – höre ihr zu!« (Rumi)



Zwei Tools,

DIE DICH DURCH DAS BUCH BEGLEITEN

In meiner Zeit als motivierende Trainerin und begeisterte Studentin der Ernährungstherapie haben viele Menschen mein Gesundheitsverhalten als vorbildlich eingestuft. Damals war mein Verständnis von Gesundheit jedoch sehr körperbezogen und nicht tiefgreifend genug. Ich habe mich unglaublich angestrengt, alle möglichen Gesundheitsempfehlungen umzusetzen,

und versucht, so eine gewisse Sicherheit zu schaffen. Die Sicherheit, lange und gesund zu leben. Mit dieser Aussicht auf ein langes, gesundes Leben sollte ich glücklich und zufrieden sein. Trotz der ganzen Bemühungen blieb die Zufriedenheit aus, eine gewisse Rastlosigkeit war mein täglicher Begleiter. Diese innere Getriebenheit, die nach außen deutlich zu spüren war, bereitete mir Druck und Stress. Mein Kalender war über die Maßen voll. Ich war immer auf dem Sprung, überall und gedanklich doch nirgendwo. Kennst du das Gefühl, nie fertig zu werden? Ich wollte einfach nur ankommen und mein Leben genießen. Mein Körper hat mir mit diffusen Verdauungsbeschwerden immer wieder

signalisiert, die Überlastung zu beenden, jedoch habe ich nicht hingehört. Bis er, an dem Tag, als ich in Marrakesch zusammengebrochen bin, richtig laut wurde. Seitdem hat sich mein Verständnis von einem langen, gesunden Leben grundlegend verändert.