

## Ein starkes Lebensfeuer – auch ab 40

**Ernährungstrainerin Gabriele Sirotek zeigt auf einfache und unkomplizierte Weise, woher wir unsere Lebensenergie erhalten und wie wir diese mit passender Ernährung stärken können, um fit und gesund zu bleiben.**

Worauf man bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel achten muss, um sich seinem Typ entsprechend zu ernähren und damit seine Lebenskraft zu stärken, verrät die Ernährungstrainerin mit TCM-Hintergrund und 3-fache Mutter, Gabriele Sirotek. „Viel wichtiger als roh und vitaminreich ist die Bekömmlichkeit“ sagt Sirotek, „nur so kann unser Körper auch aufnehmen, was wir ihm zur Verfügung stellen und die Nahrung zu der Energie umwandeln, die wir für unseren Alltag so dringend brauchen!“

### **Woher kommt unsere Lebenskraft?**

Wir bekommen von unseren Eltern einen ‚Lebensenergiegrundstock‘ zum Zeitpunkt der Zeugung mit. Dieser verbraucht sich durch das Leben (stärker bei Drogenkonsum, Überarbeitung, ständigem Hungern,...) und dient dazu, zuallererst die Grundfunktionen des Körpers zu gewährleisten. Diese vorgeburtliche Energie können wir uns wie ein Bankkonto vorstellen, von dem wir nur abheben können. Mit ca. 40 Jahren haben wir mehr als die Hälfte dieser Reserven verbraucht. Das ist auch die Zeit, wo die ersten Wehwehchen anfangen, das Abnehmen schwerer wird,...

Der Körper schaltet auf Sparprogramm, spätestens jetzt ist es enorm wichtig auf die beiden nachgeburtlichen Energiequellen viel mehr zu achten, wenn wir fit und gesund bleiben wollen. Das sind zu 30% die Bewegung an frischer Luft, in der Natur und Meditation und zu 70% die Ernährung.

### **Was kann ich tun?**

Das Geheimnis einer gesunden und energiereichen Ernährung ist, dass wir Mahlzeiten essen, die uns schmecken, ausgewogen sind, uns für ein paar Stunden sättigen und vor allem bekömmlich sind.

Mit dem Video auf ihrer Homepage und dem kostenlose eBook „Die 10 wichtigsten Tipps für eine bekömmliche und gesunde Ernährung“ auf [www.food4life.at](http://www.food4life.at) bringt Sirotek Alle in Schwung, die mit gesünderer Ernährung schrittweise zu mehr Energie und Wohlbefinden gelangen wollen.

Mag. Gabriele Sirotek - food4life Ernährungstraining - ist ein Einzelunternehmen und wurde im Mai 2013 gegründet um Menschen und vor allem Kinder zurück zu gesunder und energiereicher Ernährung zu führen.

Sirotek macht Workshops an Wiener Volksschulen in Kooperation mit dem Institut Bewegtes Lernen – Gesundheitsförderung Wien, welches eng mit dem Stadtschulrat und der Pädagogischen Hochschule Wien zusammenarbeitet.

Sie unterstützt Menschen dabei, ihren Weg zu einer gesunden und energievollen Ernährung zu finden und beizubehalten. Dabei kombiniert Sirotek Jahrtausende altes Wissen, das sie einfach und mainstreamtauglich präsentiert, mit modernster Technik. Sie bietet Webinare rund um gesunde Ernährung mit Tipps für die Umsetzung aus der Praxis an und hat eine Onlineplattform für gesunde Kinderernährung gegründet, die für jeden interessant ist, der sich mit frischer und energiereicher Ernährung beschäftigt.

Abgerundet wird diese zeitgemäße und praktische Unterstützung mit Online-Videoserien zu diversen Themen wie Frühstück, Kinderernährung, Bürofood,... wo theoretische Grundlagen und Kochen passender Rezepte ‚nachgesehen‘ werden können.

#### Kontakt Daten:

Mag. Gabriele Sirotek – food4life

TelNr: +43 699 18 13 99 12

[info@food4life.at](mailto:info@food4life.at)

<http://www.food4life.at> und <http://www.kidsfoodpower.com>