

Veganuary - Vegetarisch auf Probe

Der Veganuary ist eine Kampagne, die weltweit Menschen dazu auffordert einen Monat (und darüber hinaus) vegan zu leben. Perfekt, um die guten Vorsätze im neuen Jahr gleich umzusetzen. Probieren Sie es doch einmal aus, einen Monat vegetarisch oder vegan zu leben. Das heißt, sie verzichten in Ihrer Ernährung auf tierische Produkte.

Eine vegetarische Ernährung entspricht in großen Teilen den aktuellen Ernährungs-Empfehlungen. Vegetarische Ernährung enthält zum Beispiel eine geringere Menge an Cholesterin und tierischem Eiweiß, was sich positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken kann.

Vegetarisch lebende Personen sind außerdem seltener von Adipositas und Übergewicht betroffen.

Zusätzlich zeigte sich, dass eine bewusst vegetarisch zusammengestellte Ernährung zu einer Gewichtsreduktion und einer geringeren Gewichtszunahme im Alter führen kann. Da mit einer pflanzlichen Kost aber viele Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl einhergehen, muss dabei aber auch immer die ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen beachtet werden. Gerade bei Kindern sollte man auf diese Nährstoffe besonders achten.

Denn, je jünger das Kind, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten eines Nährstoffmangels bei einer rein veganen Ernährung.



↑Nadine Teuber

Bei Fragestellungen rund um die Ernährung fühlen sich viele Menschen überfordert. Hier bietet die „Ernährungsberatung klein und groß – Nadine Teuber“ eine umfassende Unterstützung und Beratung. Nadine Teuber ist ausgebildete Diätassistentin und bietet Ernährungsberatung in allen Lebensphasen, wie z.B. in der Schwangerschaft, bei Kindern und Jugendlichen an. Aber auch Beratung bei Erkrankungen, wie Adipositas oder Allergien. Mit der mobilen Ernährungsberatung, können Sie sich in Ihrer Wohlfühlatmosphäre, z.B. bei Ihnen zu Hause, beraten lassen. Ärztlich verordnete Ernährungsberatungen und Therapien können von den Krankenkassen bezuschusst werden.



Für weitere Informationen steht Nadine Teuber Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Unter www.ernaehrung-teuber.de finden Sie die Kontaktdaten. Oder folgen Sie Nadine Teuber auf Instagram unter [@klein.gross.ernaehrung](https://www.instagram.com/klein.gross.ernaehrung)



Mobile Ernährungsberatung
für klein und groß
- Nadine Teuber

0176 60175943
info@ernaehrung-teuber.de
www.ernaehrung-teuber.de
@klein.gross.ernaehrung

