Vitale Ernährung für Körper, Geist und Seele
Brainfood & Soulfood

Stefanie Huba, B. Sc. Ernährungswissenschaften

Was ist Brainfood?

- Unterstützt Konzentration, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit
- Wichtig: konstante Energie, gesunde Fette und Mikronährstoffe

Was ist Soulfood?

- Fördert Wohlbefinden und Entspannung
- Bewusstes Essen und Genuss stehen im Mittelpunkt

Darm & Gehirn

- Darm und Gehirn stehen über die Darm-Hirn-Achse in Verbindung
- Ernährung beeinflusst Stimmung, Stress und Konzentration

Wichtige Nährstoffe

- Omega-3-Fettsäuren
- B-Vitamine
- Magnesium

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Stefanie Huba

- Antioxidantien

Brainfood im Alltag

- Nüsse & Samen
- Haferflocken
- Beeren
- Dunkle Schokolade

Soulfood im Alltag

- Warme Mahlzeiten
- Gewürze wie Zimt oder Ingwer
- Achtsames Essen und Rituale

Energy Balls

- Einfache Snackidee für unterwegs
- Zutaten: Haferflocken, Walnüsse, Datteln, Kakao und Zimt

- Zubereitung: Zutaten mixen, kleine Kugeln formen, Kühlen & genießen

Meal Prep & Bewegung

- Gesunde Snacks sorgen für stabile Energie
- Bewegung und Natur fördern Wohlbefinden und mentale Klarheit

Fazit

- Kleine Veränderungen können große Wirkung haben
- Ernährung beeinflusst Körper, Geist und Seele

Vitale Ernährung für Körper, Geist und Seele
Brainfood & Soulfood

Stefanie Huba, B. Sc. Ernährungswissenschaften

DR. AMBROSIUS

STEFANIE HUBA
Studio für Ernährungsberatung

Ortsstraße 19
87616 Marktoberdorf

Mobil: +49 176 – 73 29 80 50

Mail: s.huba@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-allgaeu.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Stefanie Huba