

SUPANOVA - Ernährungstraining mit nachhaltiger Vision

Sandra Nova, dipl. Ernährungstrainerin und dipl. Kinderenergetikerin nach TCM unterstützt mit ganzheitlichem Ernährungstraining Paare, die eine Familie gründen möchten. Ihre Vision ist es eine nährstoffreiche Ernährung und gesunde Lebensweise bereits früh in den ersten Lebensjahren der nächsten Generation zu implementieren, um ein späteres Übergewicht und die frühzeitige Entstehung von Zivilisationskrankheiten zu mindern. Die größte Inspiration bietet dabei der Wissensschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Gesunde Ernährung hat großen Einfluss auf Familienplanung

SUPANOVA Ernährungstraining steht vor allem Frauen zur Seite, die ihre Ernährung vor der Familiengründung sowie in der Schwangerschaft optimieren möchten. Weiteres unterstützt Nova KlientInnen beim Wunsch gesund Abzunehmen mittels einer langfristigen Ernährungsumstellung.

Nova verbindet die moderne westliche Ernährungslehre mit den östlichen Weisheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie ließ sich in beiden Fachrichtungen ausbilden und vereint nun in ihrer Arbeit das Beste aus beiden Welten. „In der TCM haben die Themen Kinderwunsch und Schwangerschaft einen höheren Stellenwert“, so Nova. „Ich bereite dieses alte Wissen auf und gebe es im Ernährungstraining, in Vorträgen und Workshops weiter.“

Ursprünglich wollte Nova mit Kindern gesund kochen, um damit Übergewicht und spätere Krankheiten vorzubeugen, doch im Zuge ihrer Ausbildungen erkannte die dipl. Ernährungstrainerin, um nachhaltig etwas zu verbessern, würde sie einen Schritt früher ansetzen müssen. Denn die Geschmacksprägung unserer Kinder beginnt bereits im Mutterleib, unser Essverhalten wird in den ersten drei Lebensjahren entwickelt, und nicht erst in der Schulzeit. Dies war der Anlass für Nova's Spezialisierung auf die Familiengründung, aus der eine herzerfüllende Vision entstand.

Später Kinderwunsch: Ein aktuelles Thema unserer Generation

Heutzutage streben viele Frauen eine Familiengründung im Alter von über 30 Jahren an. Längere Ausbildungszeiten, Selbstfindung und Selbstverwirklichung, die späte Partnerwahl und Karriere sind die genannten Gründe. Jedoch nimmt die Fruchtbarkeit ab 35 Jahren stetig ab und erschwert die Erfüllung des Kinderwunsches enorm. Umso wichtiger wird es, bereits in jungen Jahren auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise zu achten. Denn die Statistik zeigt, dass bei jedem 7. Paar in Österreich ein unerfüllter Kinderwunsch besteht; das heißt also, dass heutzutage ca. 15% der Paare ungewollt kinderlos sind.

Über SUPANOVA Ernährungstraining

SUPANOVA Ernährungstraining ist spezialisiert auf die Themen Ernährung, Schwangerschaft und Kinderernährung, sowohl aus westlicher als auch aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Angeboten werden im Raum Wien und Wr. Neustadt ganzheitliches Ernährungstraining, Vorträge und Workshops.

Pressebereich: www.supanova.at/presse

Rückfragen an: sandra@supanova.at

