

Das MESR-Vitalkonzept Kompakt



Ernährungswissen für den Alltag – 4 Abende · Vorgespräch ·
Nachgespräch

Das MESR-Vitalkonzept vermittelt praxisnahe Informationen, Orientierung und Alltagsstrategien rund um Ernährung, Bewegung und Erholung – mit dem Ziel, bewusste Ernährungsgewohnheiten langfristig in den eigenen Alltag zu integrieren.

Ein Schwerpunkt liegt darauf, eine Ernährungsweise zu entwickeln, die im Alltag dauerhaft umsetzbar ist – ohne strikte Verbote und ohne teure Nahrungsergänzungsmittel. Alle empfohlenen Lebensmittel sind in jedem Supermarkt erhältlich.

Der Einstieg erfolgt über kleine, leicht umsetzbare Gewohnheitsänderungen – denn nachhaltige Veränderungen brauchen Zeit und Wiederholung. Deshalb ist Motivation als eigener Baustein fest im Konzept verankert.

Aktuelle ernährungswissenschaftliche Empfehlungen berücksichtigen auch die Themen Schlaf, Erholung und Bewegung als wichtige Einflussfaktoren. Deshalb sind diese Bereiche als eigene Bausteine im Konzept integriert.

MESR - Bausteine

Motivation

Ernährung

Sport

Relax

Fazit:

Durch die Einbeziehung aller relevanten Einflussfaktoren in ein ganzheitliches Gesamtkonzept erhalten die Teilnehmenden die Kenntnisse und Fähigkeiten, ihre eigene Ernährung und ihren Lebensstil positiv zu gestalten. Im Vordergrund steht keine radikale Ernährungsumstellung, sondern eine sanfte Anpassung der Ernährungsgewohnheiten.

Wichtig: Im Mittelpunkt steht nicht Gewichtsreduktion als isoliertes Ziel, sondern eine schrittweise, nachhaltige Anpassung der Lebensgewohnheiten. Körperliche Veränderungen können eine mögliche Begleiterscheinung sein – individuelle Ergebnisse variieren.

Während des Kurses werden die Hintergründe ausgewählter Ernährungsgewohnheiten verständlich und alltagsnah erläutert.

Eckpunkte des Kompaktkonzepts:

- Gesund kochen beginnt mit gesundem Einkaufen
- Nicht hungern, sondern bewusst und richtig essen
- Kein totaler Verzicht, sondern eine langsame Gewöhnung an eine neue Ernährung
- Ausnahmen helfen, das Konzept langfristig durchzuhalten – Prinzip 80 : 20
- Eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung als Basis
- Gute und leckere Lebensmittel stehen im Vordergrund
- Bewusster Umgang mit Zucker, Stress und Schlaf
- Vermittlung der notwendigen Kenntnisse – verständlich und alltagsnah

Was Sie erwartet:

- Persönliches Vorgespräch (20 Min.) zu Beginn: Zielklärung, Ausgangssituation, Startdaten erfassen
- 4 spannende Abende zu den Bausteinen Motivation, Ernährung, Sport / Bewegung und Relax (je 120 Minuten)
- Vor Ort: Vitalpraxis Westmünsterland, Heilpraktikerin Birgit Reinisch, Feldbrandweg 23, 46342 Velen
- Unterstützung und Orientierung durch Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe
- Wöchentliche Übungsaufgaben und ein einfaches Selbst-Protokoll – damit das Gelernte im Alltag ankommt
- Kursunterlagen und Handouts zu jedem Abend
- Persönliches Nachgespräch (20 Min.) am Ende: Auswertung, Fortschritt, nächste Schritte

Optionale individuelle Zusatzleistungen (nicht in der Kursgebühr enthalten):

Persönliche Beratungsgespräche zu akuten gesundheitlichen Beschwerden über die Naturheilpraxis Birgit Reinisch.

Alle weiteren Informationen sowie die Stornobedingungen finden Sie in den AGB und Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite: www.vitalpraxis-wm.de

Die vier Bausteine im Überblick

Jeder Baustein widmet sich einem Themenbereich – zusammen bilden sie ein ganzheitliches Orientierungskonzept für einen bewussteren Lebensstil.

M Motivation

Veränderungen gelingen langfristig nur dann, wenn sie zu den eigenen Werten und Zielen passen. Dieser Baustein hilft dabei, persönliche Motive zu klären und Hindernisse im Voraus zu erkennen.

Themen

- Persönliche Ziele und Motive reflektieren
- Typische Hindernisse erkennen und einplanen
- Kleine, realistische Veränderungsschritte entwickeln
- Routinen und Alltagsanker aufbauen

Orientierung

- Was hält mich wirklich auf?
- Welche kleinen Schritte passen zu mir?
- Wie baue ich neue Gewohnheiten nachhaltig auf?

E Ernährung

Dieser Baustein vermittelt grundlegende Orientierung rund um alltagstaugliche Ernährungsgewohnheiten – ohne Verbote, ohne Diät-Denken, ohne teure Produkte.

Themen

- Ernährungsgrundlagen verständlich erklärt
- Mahlzeitenstruktur und bewusstes Frühstück
- Zucker im Alltag: Hintergründe und Alternativen
- Einkaufen und Kochen als Grundlage
- 80 : 20-Prinzip – Raum für Ausnahmen

Orientierung

- Was esse ich – und warum?
- Welche Lebensmittel passen in meinen Alltag?
- Wie lese ich Lebensmitteletiketten?
- Was steckt hinter Heißhunger?

S Sport & Bewegung

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Dieser Baustein gibt Orientierung, wie Alltagsbewegung und regelmäßige körperliche Aktivität realistisch in den Alltag integriert werden können.

Themen

- Bedeutung von Bewegung für einen aktiven Lebensstil
- Krafttraining und Ausdauer im Überblick
- Alltagsbewegung erkennen und nutzen
- Individuelle Bewegungsplanung

Orientierung

- Welche Bewegungsform passt zu mir?
- Wie integriere ich mehr Bewegung in den Alltag?
- Worauf sollte ich beim Einstieg achten?

R Relax & Stresswahrnehmung

Schlaf und Stresswahrnehmung stehen in Wechselwirkung mit Ernährungsgewohnheiten. Dieser Baustein gibt Orientierung, wie erholsamer Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress zur Alltagsgestaltung beitragen können.

Themen

- Schlaf als Bestandteil eines gesunden Lebensstils
- Schlafhygiene und Abendgewohnheiten
- Stresshormone: physiologische Grundlagen
- Emotionales Essen erkennen und reflektieren
- Persönliche Strategien zur Stressbewältigung

Orientierung

- Was beeinflusst meinen Schlaf?
- Welche Rolle spielt Stress für mein Essverhalten?
- Welche Alternativen habe ich in Stresssituationen?

MESR-Vitalkonzept · Vitalpraxis Westmünsterland

Heilpraktikerin Birgit Reinisch · Feldbrandweg 23 · 46342 Velen · www.vitalpraxis-wm.de