



Andrea Mohrhuse
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 12 (Dezember 2009)

1. Aktuelles

Das Kochbuch Nr. 7 zum Thema „Obst“ ist fertig geworden. Ebenso der Selbstlernkurs „Mehr Wohlbefinden in 6 Wochen“. Jede Woche gibt es eine neue Lektion zu erarbeiten. Risiken und Nebenwirkungen? Es könnte sich mehr Lebensqualität und Wohlbefinden einstellen. ☺ Beides ist ab sofort im Online-Shop zu bekommen.

Man sagt ja, dass man eine Lektion im Leben so lange vorgesetzt bekommt, bis man sie gelernt hat. So geht es mir momentan. Das Thema Diabetes war nie mein Lieblingsthema in meiner Ausbildung. Und was passiert? Ich bekomme eine „Klientin“ die mit 10 Jahren an Altersdiabetes leidet! Und weil sie mir so sehr am Herzen liegt, bemühe ich mich nun liebend gern um sie. Was ich zum Dank bekomme? Ein nettes Schwanzwedeln...

2. Termine

Im Dezember habe ich als einzigen Termin den ADVENTSKALENDER! Jawohl, jeden Tag wartet eine kleine Überraschung. Wo? Natürlich auf www.ess-dich-fit.de!

3. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse werden ab sofort auf meiner Homepage im Download-Bereich zu finden sein.

4. Rezept-Ideen

Die Rezept-Ideen in diesem Monat gibt es erst zur Monatsmitte. Dann stehen im Download-Bereich zwei komplette Menüs zum Thema „Leichtes Weihnachtsmenü“ bereit. Ich wünsche viel Spaß beim Kochen und Genießen!

5. Tipp des Monats

Seit einigen Wochen bin Besitzerin des Buches „Heile Deinen Körper“ von Louise L. Hay. Darin beschreibt sie, dass körperliche Beschwerden immer seelische Ursachen haben. Alles, was ich der letzten Zeit nachgelesen habe, kann ich mit großem Erstaunen nur bestätigen. Auf meiner Homepage habe ich unter „Wissenswertes“ einen Link zu einer weiteren Textbeschreibung auf Amazon gesetzt.

Des Weiteren lese ich gerade das Buch „Krankheit als Weg“ von Thorwald Detlefsen. Es ergänzt sich mit dem Buch „Heile Deinen Körper“. Ich finde es wahnsinnig interessant, wie komplex die Zusammenhänge sind.

6. Neulich...

... war ich bei IKEA. Kaum zu glauben, aber ich habe nur geschaut und NICHTS gekauft, ehrlich!!! Beim Rundgang fiel mir aber wieder das IKEA-Gen ein. Was das ist? Vor etwa zwei Jahren (oder drei ?!) war die Neueröffnung von IKEA Oldenburg. Natürlich musste ich auch hin. Meine Tochter, ohne zu wissen, was IKEA ist, freute sie sich wie verrückt und wollte unbedingt mit. Nur die Männer des Hauses konnten diese Begeisterung nicht teilen. Ein Jahr später: Auf dem Weg zu IKEA sah mein Sohn ein großes Schild mit der Aufschrift „OBI“. Obwohl ihm das Schild unbekannt war, höre ich noch seine Worte: „Papa, da möchte ich unbedingt mal rein!“

Mein Fazit aus dieser Geschichte? Frauen haben ein IKEA-Gen. Es ist angeboren, sie können gar nichts dafür. Sie müssen dorthin, ob sie nun wollen oder nicht. ☺

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem FitLetter. Gerne bin ich auch für Rückmeldungen, Anregungen und Kritiken offen. Antwort bitte an: info@ess-dich-fit.de. Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese Email tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Dezember 2009