

#20: MARKUS GRIMM – BEEINFLUSSEN DAUERSTRESS UND UMWELTEINFLÜSSE MEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL? (TEIL 3/3)

LERNE AUCH DIE 6 EVOLUTIONÄREN STRESSFAKTOREN KENNEN

INFOS ZUR EPISODE:

Die weiteren zwei Hauptursachen Dauerstress und Umwelteinflüsse sind in dieser Folge Gesprächsthema mit Markus Grimm von HealthyBalance. Markus informiert uns zusätzlich über die 6 evolutionären Stressfaktoren.

In der Folge Nr. 18 habe ich mit Markus über die 4 Hauptursachen von Diabetes mellitus Typ 2 sprechen können. In Folge 19 haben wir uns bereits ausführlich über die falsche Ernährung und den Bewegungsmangel ausgetauscht. Nach dieser Folge kennst Du alle Hauptursachen für Diabetes Typ 2. Du erhältst Tipps, die schnell und einfach umsetzbar sind, um hier entgegenzuwirken – nicht nur als Diabetiker.

Silvia Hahn ist Dein zertifizierter ganzheitlicher DiabetesCoach und Dein HealthyBalance-Berater – online, telefonisch oder persönlich: www.silvia-hahn.de

INFOS ZU MEINEM GAST:

Markus Grimm ist Heilpraktiker und Ernährungsberater. Markus leitet seit 2018 das Naturheilzentrum Alstertal in Hamburg. Schwerpunkte in seiner Praxis sind Darmerkrankungen, Hashimoto, Diabetes, die diabetische Retinopathie und die Makuladegeneration. Unter anderem ist Markus Grimm Mitentwickler des physiologischen Ernährungsprogramms von healthyBalance und Gesellschafter von NewLife Nutrition. In Ausbildungen, Vorträgen und Seminaren gibt Markus Grimm auch seine Erfahrungen und sein Wissen weiter.

Website: www.naturheilzentrum-alstertal.de

Ernährungsprogramm: www.healthy-balance.info

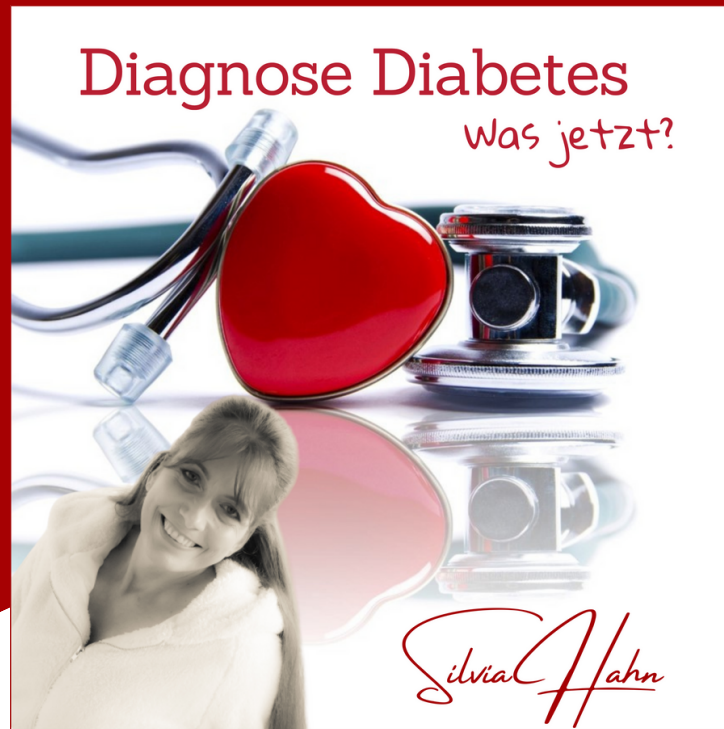
Silvia Hahn ist Dein **zertifizierter ganzheitlicher DiabetesCoach** und **Dein HealthyBalance-Berater** – online, telefonisch oder persönlich: www.silvia-hahn.de

Nahrungsergänzungen: www.newlife-nutrition.de

Bitte bei Bestellung die ID-Nr. 39884 eingeben, sodass die Bestellung ordnungsgemäß zugeordnet werden kann. Vielen Dank.

Allgemeiner Hinweis/Haftungsausschluss:

Sämtliche übermittelten Informationen sind vom Podcast-Host eingehend geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben und Empfehlungen ohne Gewähr. Es wird hiermit ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Anwendung sämtlicher gegebener Empfehlungen, Ernährungs- wie auch Trainingsprogramme wie auch alle weiteren Informationen auf eigene Gefahr erfolgen. Eine Haftung des Podcast-Hosts bzw. dessen Unternehmens sowie dessen Beauftragte für Sach-, Personen- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen – weder direkt noch indirekt. Es obliegt daher dem Hörer/der Hörerin eigenverantwortlich zu entscheiden, inwiefern er die Informationen der vorliegenden Informationen für sich nutzt. Die Durchführung und die entsprechende Verantwortung obliegen allein dem Hörer/der Hörerin.



KONTAKT

Telefon: 0151 291 42 444

Mail: diabetes@silvia-hahn.de

Website: www.silvia-hahn.de

LinkedIn: www.linkedin.com/in/silvia-hahn-900085155/

WER STECKT HINTER DEM MIKRO?

Silvia Hahn ist Diabetes- & ErnährungsCoach, Personaltrainerin & medizinische Fitnesstrainerin, psychologische Beraterin & LifeCoach sowie Autorin. Silvia unterstützt und hilft Menschen zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden, bei der Erreichung des Wunschgewichts, beim Fasten & Entgiften, einfach gesund Essen, zu mehr Bewegung, Verbesserung des Blutzuckers, bei der Lebensstilveränderung und zu mehr Gesundheit. Erfahrungen aus über 25 Jahren Athleten-, Beratungs- & Coachingtätigkeit bringt sie in ihre Arbeit und diesen Podcast mit ein. Insgesamt sechs Bücher sind von Silvia bereits erschienen.

Silvia freut sich darauf, viele **Informationen** weiterzugeben, tolle **Tipps** für Deine Gesundheit zu finden und **spannende Gäste** für den Podcast zu gewinnen.

Du hast Informationen oder Fragen zu Diabetes? Dann schreibe Silvia gerne eine Mail, Dir gefällt der Podcast "Diagnose Diabetes - was jetzt?" dann teile ihn bitte in Deinem Netzwerk, damit auch andere hiervon profitieren können.