

Ernährungscoaching

Ausgewogene Ernährung bedeutet vor allem, gut informiert zu sein. Sie möchten gesunden Durchblick? Sehr gerne! Freuen Sie sich auf wichtige Informationen und interessante Erkenntnisse:

Küchencheck

Sie möchten sich den Inhalt Ihrer Vorratsschränke und Ihres Kühlschranks zusammen mit einer Expertin ansehen? Gerne komme ich zu Ihnen. Gemeinsam lesen und interpretieren wir die Zutatenlisten Ihrer Lebensmittelvorräte. Ich zeige Ihnen Veränderungsmöglichkeiten, analysiere Lücken und gebe Hinweise zur Optimierung.

Kochcheck

Sie möchten abwechslungsreich und gesund kochen. Ich zeige Ihnen Alternativen zu herkömmlichen Zubereitungsmethoden. Gemeinsam kochen wir Ihre Lieblingsrezepte, besprechen die Zutatenliste und suchen bei Bedarf nach passenden Austauschzutaten, ohne das Rezept merklich zu verändern. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Gesundheitsthemen, die für Sie wichtig sind.

Einkaufscheck

Sie finden sich im Dschungel der nahezu unerschöpflichen Angebote unserer Supermärkte nicht zurecht. Kein Problem! Gemeinsam gehen wir durch Ihren Einkaufsmarkt, nehmen bewusst wahr, welche Produkte für Sie gut bekömmlich, alltagstauglich und gesund sind. Sie lernen Zutatenlisten zu interpretieren und bisherige Einkaufsgewohnheiten neu zu beurteilen und erfolgreich zu optimieren.

Restaurantcheck

Das Essen im Restaurant ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Lebens- und Geschäftskultur. Doch was tun, wenn Sie gerade abnehmen möchten? Bei einem gemeinsamen Restaurantbesuch erleben Sie unter professioneller Anleitung, wie Sie die Vielfältigkeit des Angebotes mit Ihrer persönlichen Fragestellung erfolgreich in Einklang bringen.

Ernährungsberatungen

Ausgewogene Ernährung ist elementar für Ihr persönliches Wohlergehen – insbesondere bei Krankheit oder Lebensmittelunverträglichkeit. Detailliert berate ich Sie zu den Themen:

- Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis
- Nahrungsmittelallergien
- Laktose Intoleranz
- Fructose Intoleranz
- Sorbit Intoleranz
- Histamin Intoleranz
- Gluten Unverträglichkeit
- Übergewicht
- Untergewicht
- Essstörungen
- Niereninsuffizienz
- Stoffwechselerkrankungen
- Magen-Darmstörungen

„Du bist, was Du isst!“

Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit – voller Genuss und Wohlbefinden!
Ich helfe Ihnen gerne.



Marianne Bert-Meller
Ganzheitliche Ernährungsberaterin (zertifiziert)
Entspannungspädagogin (zertifiziert)
Arztfachhelferin - Medizin

So macht Prophylaxe Spaß: ausgewogen ernähren & erholsam entspannen

Tun Sie sich etwas Gutes und sagen Sie „Adieu“ zu dem Gedanken, ausgewogene Ernährung bedeute Einschränkung und leidvoller Verzicht. Ganz im Gegenteil: Mit der Entscheidung, Ihre Essgewohnheiten zu verändern, starten Sie in ein Leben mit deutlich mehr Vitalität, Genuss und Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse und spürbar mehr Lebensfreude. Genießen Sie die zahlreichen Vorteile einer ausgewogenen Ernährung. Gerne erstelle ich für Sie ein speziell auf Ihre Bedürfnisse bzw. Ihr Krankheitsbild angepasstes Ernährungskonzept. Oder besuchen Sie ganz einfach eines meiner Seminare. Mit viel Spaß und Genuss erfahren Sie hier, wie Sie gesund kochen und bequem abnehmen können.

Lernen Sie zudem die Kraft wirkungsvoller Entspannung kennen! Gemeinsam mit der ausgewogenen Ernährung bildet die Entspannung ein perfektes Prophylaxe-Duo gegen Stress und Krankheit. Als erfahrene Entspannungs-Pädagogin biete ich Ihnen erholsame Seminare, in denen Sie den wirksamen Mix aus effizienter Entspannung und gesunder Ernährung mit Erfolg genießen dürfen (Kurs- und Seminarangebot s. Rückseite).

Gehen Sie jetzt an den Start! Ich freue mich auf Sie!

Kurs- und Seminarangebot

Gesund ernähren/ entspannt abnehmen

»Erholung für Körper, Geist und Seele

ein Fastenkurs mit verschiedenen Entspannungselementen zum Entschlacken, Entgiften und Loslassen

»Der genussvolle Weg zum Fasten

Vitalität mit frischen Früchten und Gemüse, für Menschen die sich das strenge Fasten nicht zu trauen.

»Entspanntes Abnehmen mit Spaß und Vernunft

ein Kurs zur Gewichtsreduktion für Frauen und Männer, die auf eine natürliche Art durch die Änderung eingefahrener Gewohnheiten abnehmen möchten. In diesem Kurs wird neben der Ernährung auch Entspannung vermittelt.

Erfolgreich entspannen/ Stress abbauen

»Genussvolle Wege der Entspannung

ein Kurs mit verschiedenen Entspannungstechniken, Phantasieisen, Sinnes- und Körperwahrnehmungen und Atemübungen.

»Autogen entspannt

Autogenes Training führt in eine tiefe und angenehme Entspannung. Der Übende erfährt Entspannung, Ruhe und Wärme, bis schließlich ein Zustand innerer Harmonie erreicht wird.

»Progressiv entspannt

Muskelentspannung nach Jacobson. Eine leicht erlernbare, sehr effektive Entspannungsmethode. Der Übende entwickelt nach und nach ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen und kann diesen gezielt entgegenwirken.



Ganzheitlich ernähren und erfolgreich entspannen

Ihr Weg zu spürbar mehr Gesundheit
und Wohlbefinden

Marianne Bert-Meller
Ernährungsberatung/Coaching/Seminare

Patkenheide 52
49124 Georgsmarienhütte
Telefon: 05401 32639

info@ernaehrungsberatung-os.de
www.ernaehrungsberatung-os.de

Firmenseminare

„Burnout- und
Stressprophylaxe“
Gesundheitsmanagement

„Die Kraft der
gesunder Ernährung“
Gesundheitsmanagement.

Wochenend-
und
Wochenseminare
mit Co-Trainerin
Kadna Greve

Kurstermine finden Sie unter: www.ernaehrungsberatung-os.de
oder www.innehalten-und-wohlfuehlen.de