

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

**Mein Angebot zur individuellen Ernährungsberatung für Sie.
Folgende Themen bieten sich für Einzelgespräche an:**

Ernährung bei Gewichtsproblemen (Übergewicht / Untergewicht)

Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten (willkommen sind die Betroffenen und / oder die Angehörigen)

- (Klein)kinder
- Jugendliche
- Schwangere / Stillende
- Erwachsene im mittleren Lebensalter
- Frauen in den Wechseljahren
- Senioren

Ernährungsscheck: wie gesund ernähre ich mich wirklich?

Ernährung bei Erkrankungen im Magen- Darmtrakt, auch für Angehörige

- Verstopfung / Durchfall / Blähungen
- Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
- Laktose-Intoleranz
- Fruktose-Malabsorption
- Zöliakie und Sprue
- ...

Ernährung bei Stoffwechsel-Störungen, auch für Angehörige

- Diabetes
- Fettstoffwechselstörung
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Gicht
- ...