

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

**Mein Angebot zur Ernährungsberatung in der Kleingruppe.
Bei dieser Gesprächsform werden neben Informationen auch
Erfahrungen unter Betroffenen getauscht. Es stehen zwei Themen
zur Auswahl.**

**„Essen und Trinken für Diabetiker“,
die diätetisch oder mit Tabletten eingestellt sind.**

Auch Angehörige sind willkommen!

An vier Terminen besprechen wir folgende Themen:

- Blutzuckerwirksame Lebensmittel
- Fett – welche Sorten und wie viel
- Mahlzeitenfrequenz
- Getränke und Süßungsmittel

mindestens 3, maximal 4 Teilnehmer / Termine auf Anfrage

**„Herz und Kreislauf schützen“ und mit dem richtigen Lebenskonzept
einem (zweiten) Herzinfarkt vorbeugen.**

Auch Angehörige sind willkommen!

An vier Terminen besprechen wir folgende Themen:

- Salzen und Würzen
- Fette – welche Sorten und wie viel
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Einfluss von Bewegung und Stress

mindestens 3, maximal 4 Teilnehmer / Termine auf Anfrage