

- Ernährungsanalyse
- Gewichtskontrolle
- gesünder Essen



Ernährungscoaching

Vitaminbar

Was bieten wir Ihnen?

Wir überprüfen gemeinsam Ihre bisherigen Essgewohnheiten und führen Sie schrittweise hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise.

Wir beraten auf der Grundlage der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. Es handelt sich dabei um eine rein präventive Beratung, die sich an Erwachsene mit gutem allgemeinen Gesundheitszustand richtet.

Ihre Vorteile

- Gute Ernährung steigert das Wohlbefinden, hebt die Laune und hilft, Stress besser zu bewältigen.
- Vermeidung von Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus
- Erhalt und Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- gesteigerte Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper
- Orientierung im Informationsdschungel zum Thema Gesunde Ernährung
- alltagstaugliche Umsetzung
- individuelle Beratung

Kontakt

Bernhard Küpper
Ernährungsberater Vitaminbar
Blondelstrasse 24, 52062 Aachen
Telefon: 0241-93850417
E-Mail: beratung@vitaminbar-online.de

Alle Infos unter
www.vitaminbar-online.de/Beratung