

IHR VORTEIL

- 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
- Individuelle Beratung
- Gesteigerte Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper
- Orientierung im Informationsdschungel zum Thema Gesunde Ernährung
- Alltagstaugliche Umsetzung

PREISE

Infogespräch 20 Minuten kostenlos

Coaching 6 x 45 Min. 180 Euro

Firmenvorträge auf Anfrage möglich

Eine Förderung durch die Krankenkassen ist leider nicht möglich

IHR BERATER

Geboren 1957 und damit selber in den 'besten Jahren', beschäftige ich mich seit 20 Jahren beruflich mit dem Thema gesunde Ernährung und verfüge über umfangreiche Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Darüber hinaus besitze ich einen Abschluß des staatlich geprüften Fernstudiums 'Ernährungsberater' der Studiengemeinschaft Darmstadt.



KONTAKT UND INFOS

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

BÜROZEITEN

Montag bis Freitag 9 - 17.00 Uhr,
Termine nach Vereinbarung



Ernährungs- und
Gewichtscoaching
für Männer ab 40

WARUM FÜR MÄNNER AB 40?

Besonders bei Männern ist das Interesse für die Ernährung nicht immer so ausgeprägt wie es eigentlich sein sollte. Ab 40 zeigen sich im Rahmen eine schleichenden



Stoffwechselveränderung dann häufig 'Rettungsringe' um die Hüfte, die nicht mehr so einfach verschwinden wollen.

Das ist für viele nicht nur ein optisches, sondern auch eine alarmierendes gesundheitliches Problem. Wer dann die 50 überschritten hat, wird zudem anfälliger für chronische Krankheiten wie Arthritis, Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Auch das Krebs-, Herzinfarkt- und insbesondere im Beruf zu er Schlaganfallrisiko steigt. Um die Leistungsfähigkeit halten, bedarf es einer ausgewogenen Ernährung, die auch hilft, Gewichtsprobleme auf Dauer in den Griff zu bekommen.

WAS WIR GEMEINSAM BEWEGEN KÖNNEN

Sie möchten sich körperlich besser und leistungsfähiger fühlen? Sie möchten Ihr Gewicht auf Dauer normalisieren und dabei Ihre Kenntnisse über die Zusammenhänge

der Ernährung erweitern? Dann sind Sie als Mann kurz vor oder ‚in den besten Jahren‘ bei mir genau richtig. Ich analysiere Ihre jetzige Situation und zeige Ihnen über die Dauer von 6 Sitzungen einen Weg auf, sich ausgewogen zu ernähren und das Gewicht auf Dauer zu kontrollieren. Dabei handelt es sich um keine ‚Wunderdiät‘ sondern um ein Konzept, daß auf den Ernährungsrichtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) basiert. Es geht hierbei nicht um Verbote, sondern um eine



Bewußtmachung von Zusammenhängen und eine schrittweise Anpassung der bisherigen Gewohnheiten an eine gesunde Ernährung und Lebensführung.

Bei der Bestimmung und Umsetzung der gemeinsam vereinbarten Ziele stehe ich Ihnen gerne beratend zur Seite.

WER KANN SICH ANMELDEN?

Sie sollten folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Männer ab 40.
- Leichtes Übergewicht (Bodymass-Index bis max. 30) Berechnen Sie wie folgt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

- Ein guter allgemeiner Gesundheitszustand, da es sich um eine vorbeugende Ernährungsberatung gesunder Personen handelt.
- Aktives Interesse an der Umstellung eigener Essgewohnheiten und an Fragen der Ernährung.

WAS WIR BIETEN

Insgesamt sind 6 Sitzungen à 45 Minuten vorgesehen. Die Termine werden individuell festgelegt.

Es wird Wert auf eine praktikabel Umsetzung des Gelernten im Alltag gelegt.

- Praktische Anleitung zur vollwertigen Ernährung und nachhaltiger Gewichtsreduktion für Männer über 40
- Berücksichtigung besonderer Ernährungsweisen und -erfordernisse von Männern
- E-Mail-Betreuung während der Vertragslaufzeit
- Vermittlung der Ernährungszusammenhänge auf Grundlage der Richtlinien der DGE
- Gemeinsame Strategie zum Abnehmen und Halten des Gewichts
- Softwaregestützte Analyse und Änderung der problematischen Ernährungsgewohnheiten
- Verfassen eines Bewegungsprotokolls