

Beratung

Gesunde Ernährung und alle Fragen, die damit zusammen hängen, sind auch für viele Menschen ein wichtiges Thema. Vor allem in der Prävention von Krankheiten, sowie bei der Erhaltung der Gesundheit spielt eine ausgewogene Ernährung eine große Rolle.

Ziele der Ernährungsberatung:

- Verbesserung des Ernährungswissens
- Beeinflussung der Einstellung zur Ernährung
- Änderung des Ernährungsverhaltens
- Langfristige Umsetzung des Ernährungswissens in das richtige Ernährungsverhalten
- Lösung des Ernährungsproblems unter Berücksichtigung der Persönlichkeit und der Lebenssituation

Ihr Anliegen:

1. Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung
2. Gewichtsreduktion
3. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
4. Lebensmittelunverträglichkeiten
5. Ernährung von bestimmten Personengruppen:
 - Schwangere und stillende Mütter
 - Kinder und Jugendliche
 - Senioren
 - Sportler

Leistung

1. Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung

- Vorträge
- Workshops
- Seminare
- Konzepte für Unternehmen
- Individuelle Beratung
- Kochorganisation

2. Gewichtsreduktion

- Gruppencoaching
- Einzelcoaching
- Beratende Einkaufsbegleitung

3. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

- Vorträge
- Workshops
- Seminare
- Ernährungscoaching
- Koch-Events
- Konzepte für Betriebsküchen und Kantinen

4. Lebensmittelunverträglichkeiten

- Individuelle Beratung
- Beratende Einkaufsbegleitung

5. Ernährung von bestimmten Personengruppen

- Vorträge
- Workshops
- Seminare
- Individuelle Beratung

Ihr Vorteil

1. Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung

- Individuelle, alltagstaugliche Lösungen
- Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen
- Langfristige Umsetzung des erlernten Ernährungsverhaltens

2. Gewichtsreduktion

- Anpassung des Ernährungsverhaltens unter Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation
- Langfristige Begleitung durch Experten
- Optimierung des Ernährungsverhaltens
- Einfache Umsetzung im Alltag

3. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Krankenstandstagen
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Einfache Umsetzung am Arbeitsplatz
- Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen

4. Lebensmittelunverträglichkeiten

- Gesteigertes Wohlbefinden
- Einfache Umsetzung im Alltag

5. Ernährung von bestimmten Personengruppen

- Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen
- Vermeidung von Mangelerscheinungen
- Sicherheit in der Anpassung an geänderte Lebensumstände

*Eine Information des offiziellen Internetportals der LSB Österreich
www.lebensberater.at*