

NATÜRLICH FIT UND GESUND

individuelle Ernährungsberatung



Welche Auswirkungen kann Ihre Ernährung haben?



Abgeschlagenheit

schnelle Reizbarkeit



*erhöhtes Risiko auf
Bluthochdruck & Diabetes*

ständige Müdigkeit



Infektanfälligkeit

*schöne Haut,
Haare & Nägel*



starkes Immunsystem

viel Energie im Alltag



*hohe Konzentrations-
fähigkeit bei der Arbeit*

*reduziertes Risiko auf
viele Volkskrankheiten*



Wie kann eine gesunde Ernährungsweise gelingen?

Jede Veränderung beginnt im Kopf.

Wir sind uns bewusst, dass gesunde Ernährung ein sehr **vielschichtiges und individuelles Thema** ist.



Aus diesem Grund ist eine **gründliche Ist-Zustand-Analyse** zu Beginn der Zusammenarbeit unabdingbar.

Die besten Ernährungspläne nutzen Ihnen nichts, wenn Sie nicht wissen, wie Sie diese umsetzen können oder Ihnen die vorgegebenen Mahlzeiten schlichtweg nicht schmecken.

Daher **erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen ein Konzept**, welches so individuell wie Ihr restliches Leben ist.

Unabhängig davon, ob Sie ein bestimmtes Krankheitsbild positiv beeinflussen oder Ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen.

Wir stehen an Ihrer Seite.

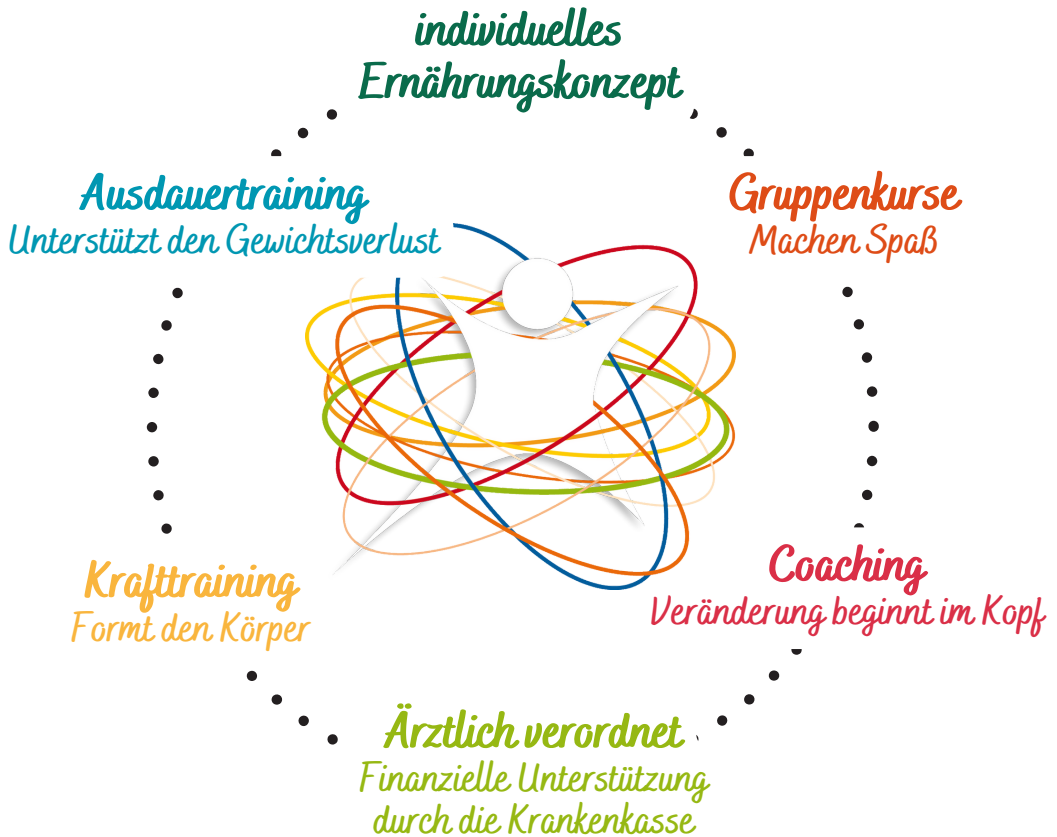


Erstellung Ihres individuellen Konzepts

- 1 Der Beginn unserer Zusammenarbeit startet mit unserer ausführlichen Ist-Zustand-Analyse.
- 2 Aus dieser Analyse ergibt sich ein Konzept, das so individuell wie Ihr Ziel ist.
- 3 Wir helfen Ihnen, das Konzept in die Tat umzusetzen.
Zum Beispiel durch:
 - Rezepttipps
 - Strukturierung des Alltags
 - Begleitetes Einkaufen
 - Und vieles mehr
- 4 Regelmäßige Termine helfen Ihnen am Ball zu bleiben und das Konzept immer wieder an Ihre Bedürfnisse anzupassen.



Wir unterstützen Sie in allen Bereichen:



"Gesundes Essen ist langweilig und schmeckt nicht."
Das muss nicht sein!

 **Besonders für Kinder**

ist es wichtig eine **positive Einstellung** zu
gesunden Lebensmitteln vermittelt
zu bekommen.

*Sie als Eltern können
den Grundstein für ein
gesundes Leben legen.*



Gehen Sie als gutes und gesundes Vorbild voran.

**Wir helfen Ihnen ein Konzept für
die gesamte Familie zu
entwickeln.**



Wie kann eine gesunde Ernährungsweise gelingen?



*"Ich habe bisher schon viele verschiedene Diäten ausprobiert, aber **nichts hat funktioniert.**"*



Unser Ansatz verfolgt **keine bestimmte Diätform**. Stattdessen helfen wir Ihnen langfristig Ihr Ernährungsverhalten umzustellen und so Ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten.



*"Ich verstehe den Sinn gesunder Ernährung. Bei der **Umsetzung** habe ich allerdings Probleme."*



Keine Sorge! Es ist ganz einfach: **Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto gesünder ist es!** Haben Sie erstmal mehr natürliche Lebensmittel zu Hause, wird es Ihnen auch leichter fallen, Ihre Ernährung umzustellen.

Wie kann eine gesunde Ernährungsweise gelingen?



*"Ich bin motiviert! Meine **Familie und Kollegen** ziehen allerdings nicht mit."*



Gerne können Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit **zur Beratung bringen**. Wir unterstützen Sie in der **Kommunikation mit Ihrem Umfeld** und geben Ihnen Strategien an die Hand, sodass es Ihnen leichter fällt, Versuchungen zu widerstehen.



*"Das klingt alles gut. Ich kann mir eine individuelle und professionelle Ernährungsberatung allerdings **finanziell nicht leisten**."*



Wussten Sie, dass Ernährungsberatung **von der Krankenkasse finanziell** unterstützt wird? Fragen Sie bei uns nach! Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Unterstützung durch die Krankenkasse

Ihre Krankenkasse kann Ihre Ernährungsumstellung finanziell über zwei Wege unterstützen:

1 Ernährungsberatung als Präventionsleistung nach § 20 Abs. 1 SGB V

2 Ernährungstherapie nach § 43 SGB V

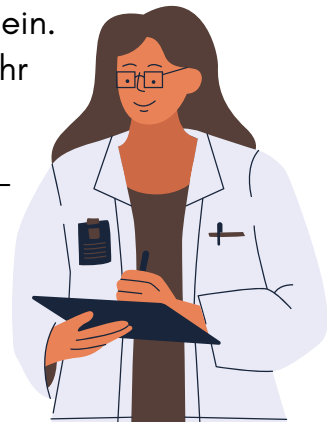
In beiden Fällen stellt Ihr behandelnder Arzt Ihnen eine Notwendigkeitsbescheinigung aus.

Diese reichen Sie dann bei Ihrer Krankenkasse ein.

Diese informiert Sie über den Betrag, der von Ihr übernommen wird.

Eine Anleitung über die detaillierte Vorgehensweise und weitere Informationen über unsere regelmäßigen Gruppenkurse nach §20 können Sie gerne von uns erhalten.

Sprechen Sie uns an.



Erkrankungen, die eine professionelle Ernährungstherapie indizieren:

- Mangelernährung
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Gestationsdiabetes
- Niereninsuffizienz
- Herzerkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- nach Operationen des Magen-Darm-Trakts
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Gastroenterologische Erkrankungen
- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Zöliakie
- Reizdarm
- Fruktoseintoleranz
- Laktoseintoleranz
- Adipositas
- Osteoporose





stimmel

Ihre Experten für **Gesundheit & Sport**



GESUNDHEITSSPORT

Krafttraining, Kurse, Lauf-ABC,
Stretching, Yoga und vieles mehr



PHYSIOTHERAPIE

Prävention und Rehabilitation durch
Sportphysiotherapeuten



ERNÄHRUNGSBERATUNG

für den Alltag, Training und Wettkampf
durch ausgebildete Diätassistenten



Vereinbaren Sie einen Termin!



info@stimmel.de



06241/58866



www.stimmel.de