

Beratungsinhalt

Kosten:

Einzelberatungen:
pro Beratungsstunde
40,00 Euro

Es besteht die Möglichkeit zu
zweit an einer Einzelberatung
teilzunehmen:
Kosten pro Stunde 50,00 Euro

Ernährungs- und
Nährstoffanalyse 60,00 Euro

Vortragskosten:
4,00 Euro p.P. (mind. 40,00 Euro)

Kosten für den Workshop:
5,00 Euro p.P. (mind. 50,00 Euro)

***Jeder Weg beginnt
mit dem ersten Schritt,
wir begleiten Sie gerne....***

Es beraten Sie:



BETTINA GEINITZ
Dipl.-Oecotrophologin
Tel. 0163/6407025



SIMONE GEBELE
Ernährungs- und
Gesundheitsberaterin
Tel. 09081/3240

**Termine und Kursangebote
können Sie vereinbaren über das
Forum für Gesundheit
oder direkt bei unseren
Ernährungsberaterinnen**

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ries-apotheke.de



Ernährungsberatung



Gesundheitsberatung

***Wir unterstützen Sie, das
Leben auf gesunde Art zu
genießen!***

Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung

(Die Beratung erfolgt auf der Basis von „Leichter leben in Deutschland“)



Ohne Hunger
Ohne spezielle Gerichte/Zutaten

Übergewicht ist nicht nur ein optisches, sondern vor allem ein gesundheitliches Problem:

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Diabetes (Typ II)
- Fettstoffwechselstörungen
- Gichtanfälle durch zu viel Harnsäure
- Orthopädische Probleme durch Überbelastung

Eine Gewichtsreduktion beugt diesen Erkrankungen vor.

Bei erhöhten Blutdruck, Blutzucker- und/oder Blutfettwerten verbessern sich häufig die Werte schon bei einer Gewichtsabnahme von 3-5 kg.

Einzel- und Gruppenberatungen Im Bereich

- Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten, Zöliakie
- Mangel- und Fehlernährungen im Alter
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht



Durch eine gezielte Ernährungsumstellung können die meisten Krankheiten positiv beeinflusst werden.



Informieren Sie sich rechtzeitig,...

...denn vorbeugen ist besser als heilen!



Prävention und Information

Für **Schulen, Firmen, Vereine** und **interessierte Gruppen** bieten wir nachfolgende Präventionsmaßnahmen an:

- **Vorträge** zum Thema Ernährung, Gesundheit und Stressbewältigung
- **Gesundheitscheck** für Schüler oder Mitarbeiter evtl. im Rahmen eines Gesundheitstages
- **Ernährungsworkshops:**
 - „Nahrung - der Treibstoff unseres Lebens“
 - „Wir durchleuchten unsere Lebensmittel auf Zusatzstoffe & Co.“

Auf Themenvorschläge und Wünsche gehen wir gerne ein.

Referenten:

Werner Metzger, Apotheker
Präventionsmanager Wipig®

Simone Gebele, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Bettina Geinitz,
Dipl. Oecotrophologin