Organisation:

Termine:

Termine sind individuell vereinbar, auch in den Abendstunden und am Wochenende möglich. Bei Bedarf komme ich zu Ihnen nach Hause.

Kosten:

Die Krankenkassen bezuschussen in der Regel **5 Beratungstermine im Jahr**. Für die Kostenerstattung benötigt die Krankenkasse eine formlose **ärztliche Verordnung,** die bescheinigt, dass Ernährungs-beratung erforderlich ist.
Die Krankenkasse erstattet i. d. R. den Großteil der Kosten für eine Einzelberatung. Der Eigenanteil für eine Beratungseinheit beträgt 12 €. Dieser Eigenanteil entfällt in der Kleingruppenberatung.

Informationen:

Im Internet finden Sie weitere Informationen unter
www.ernaehrungsberatung-steins.de

Nehmen Sie auch gerne über Email Kontakt auf unter
info@ernaehrungsberatung-steins.de

Jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr stehe ich für Fragen persönlich zur Verfügung. Gerne informiere ich Sie auch jederzeit telefonisch.

Angebote

- **Einzelberatung**
- **Kleingruppenberatung**
- **Kurse und Vorträge**
- **Kochkurse**
- **Auswertung eines Ernährungsprotokolls**
  (1-7 Tage, computergestützt)
- **Diätclub**
  1 Jahr Betreuung nach einer erfolgten Ernährungsberatung

Ernährungsberaterin
Petra Steins
Diplom-Ökotrophologin
Arndtstr. 52 (gegenüber dem Emma-Theater)
49078 Osnabrück
Telefon 0541 332 85 32
www.ernaehrungsberatung-steins.de
info@ernaehrungsberatung-steins.de

Termin:_____

Ernährungs-beratung

Petra Steins
Diplom-Ökotrophologin

ausgewogen statt abgewogen

mit gutem Gewissen genießen

Telefon 0541 • 332 85 32

Ernährungsberatung

Durch Medieninformationen und Informationen von Freunden sammeln wir im Laufe eines Lebens unseren eigenen Erfahrungsschatz zu Ernährungsthemen. Einige Versuche, die Ernährung zu optimieren, gelingen häufig nur teilweise oder nur zeitlich begrenzt. Einseitige oder widersprüchliche Ernährungsempfehlungen erschweren eine Ernährungsoptimierung.

⇒ vertiefen Sie ein interessantes Thema

⇒ erfahren Sie, wie leicht es ist eine gesunde Ernährung durchzuführen

⇒ aktualisieren Sie bisheriges Ernährungswissen

⇒ klären Sie widersprüchliche Ernährungsempfehlungen ab

Gewohnheiten zu ändern...

...fällt nicht leicht. Eine Ernährungsumstellung bedeutet nicht, seine Ernährungsweise absolut umzustellen. Zusammen erarbeiten wir Vorschläge zur Optimierung, die auch Ihre Gewohnheiten und das Maß der Verhaltensänderung, das für Sie akzeptabel ist, berücksichtigen.

Unterstützung

Ich möchte Sie unterstützen, die gewünschten Veränderungen umzusetzen. Gemeinsam decken wir bisherige Hinderungsgründe auf, das erleichtert Ihre nächsten Schritte zu Ihrem Ziel. Gerne helfe ich Ihnen Strategien zu planen, die Ihre Motivation stärkt. Es fällt Ihnen dadurch leichter die Vorschläge zu realisieren.
Sie gestalten den Schwerpunkt in der Beratung mit.

Ernährungsinformationen:

Vollkornbrot gibt es auch aus fein ausgemahlenen Getreidekörnern.

Zielgruppe

- Jeder der mehr über Ernährung erfahren möchte
- Personen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen, z. B. Übergewicht, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen, Allergien, Gicht, Magen- und Darmbeschwerden, Bluthochdruck, Cholesterin-Erhöhung.

Ziele

- Ernährungsverhalten durch Unterstützung verändern
- Motivation stärken
- Informationen zur bedarfsgerechten Ernährung umsetzen
- Lebensmittelinformationen (Inhaltsstoffe, Zusammensetzung, etc.) erhalten
- Rezepte und Diäten eigenständig beurteilen
- Individuelle Ernährungsform entwickeln und zusammenstellen
- Hinterfragen des eigenen Ernährungsverhaltens
- Hemmende Faktoren erkennen