

Jetzt neu in unserer Fachpraxis für Psychologie und ganzheitlichen Gesundheit



Ernährungspädagogin Fabia Zach, BEd

Ernährung und psychisches Wohlbefinden hängen eng zusammen. Ernährungspädagogin Frau Fabia Zach, BEd, weiß um die Wirkungsweise der Inhaltsstoffe verschiedener Lebensmittel auf unseren Körper. Mit dem Wissen um die bedeutende Rolle der Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist es uns ein Anliegen auch den Ernährungsplan kritisch unter die Lupe zu nehmen. Konzentrationsschwächen, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden usw können mit gezielten Ernährungstipps u.U. gelindert oder sogar beseitigt werden. Je nach Beschwerdemuster erfolgt evtl. vorab ein ausführliches psychologisches Anamnesegespräch.

Unsere Expertin checkt mit Ihnen Ihre Ernährungsgewohnheiten und gibt Ihnen alltagstaugliche Tipps und Tricks für einen ausgewogenen Speiseplan oder arbeitet mit Ihnen an einer langfristigen Ernährungsumstellung.

Zusätzlich zu Einzelgesprächen gibt sie ihr Wissen in Workshops, Vorträge und Kochkurse weiter- gerne auch bei Ihnen zuhause.

Mein Angebot an Sie:

- ☞ Analyse Ihres Speiseplans
- ☞ Optimierung der Mahlzeiten mit Rezeptvorschlägen
- ☞ Planung und Management Ihres Lebensmitteleinkaufs
- ☞ Lebensmittelkontrolle und Gütesiegelcheck
- ☞ Gemeinsames Kochen in der Praxis oder auch bei Ihnen zu Hause
- ☞ Tipps und Tricks für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- ☞ Wissenswertes zur Ernährung in der Schwangerschaft
- ☞ Beachtenswertes bei der Ernährung im Kleinkindalter

Kochworkshops

- ☞ Blitzrezepte: einfache und schnell zubereitete Speisen für den Alltag
- ☞ Fitmacher: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihr Einsatz in der Küche
- ☞ Brainfood: gesunde Snacks für zwischendurch
- ☞ Gesunde Jause für jung und alt
- ☞ Vegetarische Küche
- ☞ Kochen speziell für die Bedürfnisse von Kleinkindern

Wir informieren Sie gerne über individuelle Angebote und Kosten bei einem unverbindlichen Gespräch.

Termine nach telefonischer Vereinbarungen: 0512/342726

Email: office@elkemitterer.at