

Jetzt neu in unserer Fachpraxis für Psychologie und ganzheitliche 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, Vorträgen und Kochkursen 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 für die speziellen Bedürfnisse von Kleinkindern

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

Termine nach telefonischer Vereinbarungen: 0650/3427260 oder 0512/342726

Email: office@elkemitterer.at

Der Informationsvortrag in unseren Praxisräumlichkeiten Detox effektiv

"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente." (griechischer Arzt Hippokrates 460-375 v. Chr.)

Die Fastenzeit als Zeit der Besinnung und Umkehr nutzen.
Unsere Ernährungspädagogin möchte Ihnen in der Zeit der inneren Einkehr Wissenswertes über unterschiedliche Ernährungsformen und deren Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit näher bringen.

Termin: 1. Termin: Montag, 12. März 2018 **ausgebucht oder**
2. Termin: Dienstag, 13. März 2018 – **Restplatz!**

Neuer Zusatztermin wegen großer Anfrage: 20.03.2018

Jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum West
Psychologische Fachpraxis
Mag. Elke Mitterer
Mitterweg 16, 2. Stock
6020 Innsbruck

Themenschwerpunkte:

- ☞ Zusammenhänge von Ernährung und Leistungsabfall (Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten, Müdigkeit, Lustlosigkeit)
- ☞ Wirkung der Umweltgifte auf unserem Körper - Unser Körper eine Giftdeponie?
- ☞ Wie prägt unser Alltag unser Essverhalten?
- ☞ Diskussion über unterschiedliche Diätformen, Vor- und Nachteile von Diäten
- ☞ Fit durch Brainfood: Leicht umzusetzbare Tipps für den Alltag

Unkostenbeitrag: 15,--

Für unsere Kunden und ÖAE Mitglieder: **10,--**

Für alkoholfreie Getränke wird gesorgt.

Zielgruppe: ernährungsbewusste Personen und die, die es werden möchten

Anreise: Öffentliche Verkehrsmittel Innsbruck Linien C, R, T bzw. mit eigenem PKW kostenfreie Parkmöglichkeit für 4 Stunden in der Tiefgarage vom Gesundheitszentrum West

Die Teilnahme ist mit 12 Personen begrenzt. Daher bitten wir um verbindliche Anmeldung und nach Möglichkeit Überweisung des Unkostenbeitrags auf das unten stehende Konto. Der Platz ist mit der Überweisung fix reserviert.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 8.3.2018

Telefonisch unter 0512/342726 oder per E-Mail an office@elkemitterer.at

Ich freue mich auf einen interessanten und anregenden Abend mit Ihnen!