

Welche Ernährung passt zu mir?

| | |
|-------------------------------------|---|
| Kursanbieter/-in: | Praxis für Ernährungsberatung Eva Kaletka |
| Kursleiter/-in: | Praxis für Ernährungsberatung Eva Kaletka Telefon: 07304 9287879 E-Mail: post@ernaehrungsberatung-kaletka.de Internet: www.ernaehrungsberatung-kaletka.de |
| Beschreibung: | Es gibt viele unterschiedliche Ernährungsformen und Ernährungsweisen. Nur welche ist für mich die Richtige? Abgestimmt auf meinen individuellen Stoffwechsel? Ausgerichtet auf meine Lebenssituation? |
| Zielgruppe: | ab 18, nicht geschlechtsspezifisch |
| Präventionsprinzip: | Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung |
| Beschreibung der Zielgruppe: | Das Konzept soll dem Ratsuchenden <ul style="list-style-type: none">• Sicherheit in der Auswahl der Nahrungsmittel geben• Ernährungsgewohnheiten reflektieren• Essverhalten und -Gewohnheiten optimieren• Mögliche Krankheiten vorzubeugen |
| Ziele der Maßnahme: | Eine dauerhafte Ernährungsumstellung auf der Grundlage einer gesunden und vollwertigen Ernährung unter Berücksichtigung der jeweiligen Lebenssituation zu implementieren. Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten individuell zu definieren, abzufragen, zu überprüfen, zu spüren und in den Alltag des Ratsuchenden zu integrieren. Es erfolgt eine Anleitung und Begleitung zur individuellen personalisierten gesunden Ernährungsweise. Langfristiges Ziel ist, durch die Umstellung der Lebensstruktur die Entwicklung angeborener Stoffwechselproblematiken zu verhindern, zu verzögern bzw. spätere Stoffwechselerkrankungen zu mildern. |
| Inhalt(e) der Maßnahme: | <ul style="list-style-type: none">• Sensibilisierung der Körperwahrnehmung• Motivation zur vermehrten Bewegung im Alltag• Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstorganisation• Stärkung des Selbstwertgefühls• Steigerung der Lebensqualität |
| Umfang und Dauer: | 6 Einheiten á 60 Minuten |
| Teilnehmeranzahl: | Individueller Kurs, 1 Teilnehmer |
| Ort: | Blaustein oder Erbach |
| Kursgebühr: | 480.00 € |

Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich!