

Ernährungsberatung
Katja Steinert



staatlich geprüfte Diätassistentin
(selbstständig seit Mai 2007)

zertifiziertes Mitglied im Verband der
Diätassistenten (VDD)

Zertifikat zur Bezuschussung von
Leistungen durch die gesetzlichen
Krankenkassen

So erreichen Sie mich:



Ernährungsberatung & -therapie

Katja Steinert

Im Gesundheitszentrum Lebensart

Markt 4 (Eingang Bretgasse)

09111 Chemnitz

(Termine nach Vereinbarung)

Mobil: 0174/94 73 301

Tel.: 03726/79 23 92

FAX: 0322/22450758

www.ernaehrungsberatung-steinert.de

E-Mail: info@eb-steinert.de

Gesundheit
ist unser wertvollstes Gut...



**...meistens schätzt man sie erst,
wenn man sie verloren hat.**

**Jeder kann selbst, oft ohne große Mühe,
durch kleine Veränderungen im Leben zur
Verbesserung der eigenen Gesundheit
beitragen.**

Neugierig geworden?

**Dann blättern Sie einfach weiter und
informieren sich über meine Angebote!**

**Ich würde mich freuen, Sie bald persönlich
begrüßen zu dürfen.**

Das Ziel einer Ernährungsberatung?

Ich informiere Sie z.B. über:

- Spätfolgen einer Fehlernährung
- Inhaltsstoffe u. Nährwerte in Lebensmitteln
- eine ausgewogene Ernährung und wenn Sie möchten Tipps und Möglichkeiten Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern
- eine zielgerichtete Ernährungstherapie, die Ihnen hilft Ihren Gesundheitszustand zu verbessern, Beschwerden zu lindern sowie Folgeerkrankungen zu vermeiden

Meine Angebote:

präventive (vorbeugende) Beratung

- In Form einer Gruppenberatung bzw. Kurs oder Einzelberatung
- zur Vorbeugung gegen ernährungsbedingte Krankheiten
- je nach Krankenkasse werden meist zwischen 80 und 100% der Kosten übernommen

Ernährungsberatung / -therapie auf ärztliche Verordnung

- In Form einer Einzelberatung
- für Menschen mit Erkrankungen die sich durch eine Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen
- mit einer ärztlichen Bescheinigung* werden je nach Krankenkasse zwischen 80 und 100% der Kosten übernommen

Einkaufstraining

Vorträge (nach Absprache)

gesundes Frühstück in Firmen oder Kindertageseinrichtungen

Tipps

Für alle meine Leistungen sind auch Geschenkgutscheine erhältlich.

präventive Beratung in der Gruppe

Der langfristig Erfolg versprechende Weg zur dauerhaften Gewichtsabnahme lässt sich nur durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung sowie eine Änderung des Bewegungsmusters erreichen.

Daher ist das Kurskonzept

„Erfolgreich abnehmen auf Dauer“

In die Schwerpunkte gesunde Ernährung (8 Einheiten) und Bewegung (8 Einheiten) aufgeteilt.

Der Ernährungsteil ist speziell dazu konzipiert, Sie bei der dauerhaften Umstellung Ihrer Ernährung zu unterstützen. Sie lernen Ihre persönliche Ernährungssituation besser kennen, um sie optimal nach Ihren Bedürfnissen zu verbessern. Sie erhalten praktische Tipps, um Ihre Ernährung besser und ausgewogener zu gestalten.

Gesunde Ernährung bedeutet keineswegs Verzicht!!!

Im Bewegungsteil lernen Sie von einer Sportwissenschaftlerin verschiedene Bewegungsformen wie Walking, Muskelkräftigung mit kleinen Zusatzgeräten, Aerobic, Pilates und Aqua Fitness kennen. Die Belastungsintensität wird dabei individuell nach Ihrem Trainingszustand gesteuert.

Alles dies wird Ihnen helfen, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen – und dauerhaft zu halten.

Aktuelle Termine und die Kursorte erhalten Sie von mir und sind auch auf meiner Homepage zu finden.

Ernährungsberatung / -therapie

Ich berate Sie z.B. zu:

- Übergewicht/ Adipositas
- Untergewicht
- Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Cholesterinwerte)
- Herz-Kreislauf Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
- Zöliakie/ Sprue
- Obstipation
- Osteoporose
- Laktose und Fructoseintoleranz
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Einführung in die Beikost

...weitere auf Anfrage

Viele dieser Erkrankungen können durch eine gut abgestimmte Ernährung deutlich verbessert werden. Sie unterstützt die ärztliche Therapie und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Medikamente könnten eingespart werden.

Was müssen Sie tun?

Bitte Sie Ihren Arzt, Ihnen eine Verordnung* für eine Ernährungsberatung auszustellen und die medizinische Notwendigkeit zu bescheinigen. Legen Sie dieses Formular bei Ihrer Krankenkasse vor und lassen Sie sich die Ernährungsberatung genehmigen. Ihre Krankenkasse wird einen Großteil der Kosten übernehmen.

* einen Vordruck für eine ärztliche Verordnung erhalten Sie vorzugsweise von Ihrer Krankenkasse. Alternativ finden Sie auf meiner Homepage ein universelles Formular.