

# ERNÄHRUNGS- BERATUNG

## Wer wir sind

Expertinnen und Experten der **Ernährungswissenschaft** und der **Diätologie** sind Profis auf dem Gebiet der Ernährung. Eine fundierte naturwissenschaftliche Ausbildung an Fachhochschulen oder Universitäten befähigt sie zu hoch qualifizierter **Ernährungsberatung** im privaten und öffentlichen Bereich.

## Was wir machen

Die **Ernährungswissenschaft** beschäftigt sich mit Grundlagenwissen und bringt aktuelle Erkenntnisse im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in die Praxis, während die Fachdisziplin der **Diätologie** stärker auf die praktische Umsetzung von Ernährungstherapie spezialisiert ist.

## Ihr Vorteil

Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung!  
Wissen, was man isst, als zentrales Thema in **Ernährungsberatung** und moderner Gesundheitsvorsorge.  
Wie werden Lebensmittel industriell hergestellt?  
Wie lassen sie sich leicht und schonend zubereiten? Wie lassen sich ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden? Mit der Expertise der **Ernährungswissenschaft** und der **Diätologie** sind Sie in den besten Händen.



# GENUSS FÜR LEIB UND SEELE



Eine Initiative der Berufsgruppe  
Lebens- und Sozialberatung  
[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)



Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung.



## Unsere Themen

- » Ernährungsverhalten
- » Gesunde Ernährung
- » Lebensmittelunverträglichkeiten
- » Gewichtsprobleme
- » Ernährungsumstellung
- » Lebensmittelauswahl

Ausgewogene Ernährung ist ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Leider trägt die Flut an Informationen jedoch oft zur Verunsicherung bei und mündet in einer einseitigen Ernährungsweise oder falschen Esstechniken. Bestimmte Lebensmittel und Getränke können zu unverhältnismäßiger Gewichtszunahme, aber auch zu gesundheitlichen Problemen (Unverträglichkeiten, Allergien) führen. Es lohnt sich daher, das eigene Ernährungsverhalten oder auch jenes der Kinder näher zu beleuchten und bei Bedarf anzupassen. Dabei werden nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch das individuelle Umfeld und der Lebensstil berücksichtigt. Professionelle Beraterinnen und Berater der **Ernährungswissenschaft** und der **Diätologie** begleiten Sie dabei.

## Unsere Methoden

- » Einzelcoaching
- » Gruppencoaching
- » Einkaufscoaching
- » Koch-Events
- » Vorträge, Workshops & Seminare
- » Coaching von Küchenteams

Eine gute Ernährungsweise beginnt beim Einkauf: „Was soll ich kaufen?“ Dabei werden im Einzel- oder Gruppencoaching anhand von Ernährungsanamnesen das eigene Essverhalten analysiert, Bedarfsanalysen erarbeitet, Ernährungsprotokolle ausgewertet und individuelle Speisepläne erstellt, um gesteckte Ziele schneller zu erreichen. Im Zuge einer Einkaufsbegleitung können das individuelle Kaufverhalten analysiert und Anregungen für gesundheitsorientierte Kaufentscheidungen gegeben werden. Spezialistinnen und Spezialisten für **Ernährungswissenschaft** und **Diätologie** bieten ein umfassendes Kochprogramm mit alltagspraktischen Ernährungstipps, halten und moderieren Vorträge, Workshops & Seminare und unterstützen Küchenteams bei der Gestaltung eines gesunden und ausgewogenen Speiseplans.

## Wir beraten

- » Schwangere und Stillende
- » Kinder und Jugendliche
- » Gesundheitsbewusste Erwachsene
- » Frauen in den Wechseljahren
- » Seniorinnen und Senioren
- » Sportlerinnen und Sportler
- » Kindergärten und Schulen
- » Gemeinden und Betriebe
- » Restaurants und Kantinen

Expertinnen und Experten für **Ernährungswissenschaft** und **Diätologie** bieten in Phasen einschneidender körperlicher Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit individuelle Unterstützung in Fragen der Ernährung und können ebenso zielgerichtet auf die besonderen Anforderungen von älteren Menschen, Frauen in den Wechseljahren, gesundheitsbewussten Erwachsenen oder sportbegeisterten Menschen eingehen. Sie unterstützen aber auch mit maßgeschneiderten Gesundheitsprojekten z. B. Kindergärten, Schulen, Betriebe oder Kantinen.

„MAN SOLL DEM LEIB ETWAS GUTES BIETEN, DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“

(Winston Churchill)



Finden Sie Ihre persönlichen Profis für Ernährungswissenschaft und Diätologie auf [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)