



RICHTIG ESSEN – Paket „Fitness“

(für Sportler, Reha-Patienten, Abnehmwillige u.v.m.)

Fit sein und sich wohl in seiner Haut fühlen! Ein Wunsch, den für immer mehr Menschen trotz oder für die Berufstätigkeit und Freizeit haben. Trotz Sport und Diät bleibt die Waage stehen oder das Gewicht steigt sogar noch an. Mangelerscheinungen zeigen sich am Hautbild und in anderen Symptomen, wie Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten u.ä..

„BIA-Messung“ - Was ist das?“

Die Bioelektrische Impedanz-Messung ist eine einfache Messung im Liegen mittels Elektroden, die zur Überwachung des Ernährungszustandes, beim Abnehmen und bei vielen Erkrankungen eingesetzt wird. Sie spiegelt den Zustand und den Anteil der Zellen wieder. Erfahrene Fachleute können aus den Ergebnissen wichtige Empfehlungen für Diäten und Fitnesstipps geben. Eine zweite Messung im Abstand von 6-8 Wochen spiegeln außerdem die Veränderung/Verbesserung aufgrund von angepassten Verhaltensmaßnahmen wieder.

Vermeiden Sie einseitige CrashDiäten und vertrauen Sie professionellen Fachkräften bei Ihrem Fitneßtraining. Denn Diät bedeutet nicht Hungern sondern angepasste Lebensweise. Das Kompetenzteam vom Forum für Ernährungstherapie mißt seit fast zwei Jahrzehnten die Körperzusammensetzung. Wir erklären Ihnen die Zusammenhänge und Ihre pers. Ergebnisse. Danach erstellen wir Ihnen einfache Empfehlungen, die sie zum Erfolg führen. Z.B. zeigen wir Ihnen ganz praktisch natürliche Vitalstoffe aus unserer Natur/Region, die Sie gezielt für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Ernährungs-Fachkräfte stehen Ihnen zur Seite

Wir begleiten Sie bei Ihrem Vorhaben und Ihren Zielen, nach Wunsch und Möglichkeit, in enger Abstimmung mit Ihrem betreuenden Arzt. In Einzelgesprächen gehen wir speziell auf Ihre Bedürfnisse und evtl. Erkrankungen ein, sodass Sie problemlos Ihre Ziele umsetzen können. Nach Wunsch können wir Sie weiter auf Ihrem Weg zum Ziel betreuen und neue Gewohnheiten in die Tat umsetzen. Die meisten Krankenkassen unterstützen bis 5 Beratungseinheiten, auf Nachfrage auch mehr.

Wie können Sie teilnehmen?

Dieses Programm wird bei vorliegenden Erkrankungen und Adipositas von den Krankenkassen bezuschusst, Mindest-Eigenanteil 78 Euro. Voraussetzung ist eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Bitte melden Sie sich **beim Forum für Ernährungstherapie**. Wir sprechen die Vorgehensweise gerne mit Ihnen ab und übernehmen die Antragsstellung für Sie bei Ihrer Krankenkasse. Wir unterstützen Sie, damit Sie langfristig erfolgreich bei Ihren Wünschen sind. Das Programm basiert auf neuesten Forschungsergebnissen zum Thema Fitness, Abnehmen und Stoffwechsel.

Das Paket im Wert von 199 Euro beinhaltet:

- 2 Einzelberatungen (2 x 45 Minuten) mit Ihrer RICHTIG ESSEN-Beraterin Incl. zwei BIA-Messungen mit Auswertung
- Auswertung und Persönliche Empfehlungen zur Körperzusammensetzung
- Anamnese und Berücksichtigung indiv. Vorlieben
- Mappe mit Themen-Infos und Unterlagen

Monika Brenz-Rickert/Ruth Gellert
Dipl.oec.troph.

Weissenburgerstr. 44
63739 Aschaffenburg

Tel. 06021-98268/440506 Fax 06021-440437

monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de