



DIÄTOLOGIN BARBARA STOCKER-MÖSTL

OptimaMed Ernährungsberatung

Gesunde Ernährung ist die Basis eines gesunden Körpergefühls! Gerne nehme ich mir Zeit für Ihre Beratung und Schulung zum Thema Ernährung und gehe auf Ihre Bedürfnisse ein. So können wir gemeinsam Ihre Lebensqualität erhalten und verbessern!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme

T +43 (0)664 881 746 67

E b.stocker-moestl@optimamed.at

Erreichbar von Mo - Fr von 10.00 bis 14.00 Uhr

Da während der Beratungsgespräche keine Telefonate geführt werden können, rufe ich Sie gerne zurück.

KOSTEN

Erstberatung: € 80,00 (inkl. UST) für 60 Minuten

Folgetermin: € 40,00 (inkl. UST) für 30 Minuten

OPTIMAMED ERNÄHRUNGSBERATUNG

SeneCura Hauskrankenhilfe GmbH

Lassallestraße 7a/Unit 4/Top 8, 1020 Wien

www.optimamed.at/ernaehrungsberatung



Stand 11/2020
Irrtum und Änderungen vorbehalten.



Ernährungsberatung





WANN MACHT EINE BERATUNG FÜR MICH SINN?

- 🍎 **Zur Prävention:** Durch eine rechtzeitige Lebensstilveränderung bzw. vorsorgliche Ernährung kann die Gesundheit erhalten werden.
- 🍎 **Zur Lebensstilveränderung/Gewichtsabnahme:** Durch Gewichtsreduktion wird das Risiko zu erkranken reduziert.
- 🍎 **Bei Krankheiten** (z. B. Adipositas, Diabetes mellitus, Hypertonie (Bluthochdruck), Hyperlipidämien (erhöhte Blutfette), Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, onkologische Erkrankungen): Bei bestehenden Erkrankungen führt die Gewichtsreduktion zur Verbesserung der Beschwerden und Krankheitsverläufe.
- 🍎 **Bei Unverträglichkeiten/Allergien:** Eine Ernährungsumstellung kann Symptome mildern und das Wohlbefinden steigern.

Nur wenn Verhaltensmuster erkannt werden, können diese verändert werden.

Ziel unserer Schulungen ist es, Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung zu begleiten und ein gesundheitsförderndes Essverhalten zu schaffen.

Gemeinsam erarbeiten wir einen Plan um Ihr Ernährungsverhalten zu optimieren und somit eine Verbesserung des Stoffwechsels sowie eine Steigerung des Wohlbefindens zu erreichen.

ZIELGRUPPE

- 🍎 Menschen mit Prädiabetes, Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2
- 🍎 Menschen mit ernährungsassoziierten Erkrankungen
- 🍎 Ernährungsinteressierte
- 🍎 Allergiker/innen / Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten

WIR BIETEN EINZELBERATUNGEN MIT FOLGENDEN SCHWERPUNKTEN AN

- 🍎 Erhebung des Ernährungszustandes (BMI, Gewicht, Größe, usw.)
- 🍎 Erhebung der Ernährungsgewohnheiten (Ist-Stand)

SCHULUNGSANGEBOTE

- 🍎 Gesunde Ernährung/ Einkaufstraining für gesundes Einkaufen
- 🍎 Gewichtszunahme/Gewichtsabnahme – Bedeutung der Bewegung
- 🍎 Diätberatung und Schulungen für Diabetiker/innen Typ 1 und Typ 2
- 🍎 Broteinheitenschulungen
- 🍎 Ernährung bei
 - Rheumatischen Erkrankungen
 - Magen-, Darm- und Nierenerkrankungen
 - Fructose-, Laktose- und Histaminunverträglichkeit
 - Speziellen Ernährungsformen wie Zöliakie
 - Osteoporose
 - Obstipation (Verstopfung)
- 🍎 Betreuung onkologischer Patient/innen