

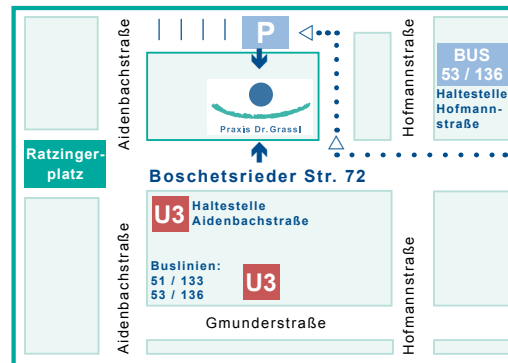
Das Ernährungs-Programm berücksichtigt die aktuellen Erkenntnisse aus Medizin, Ernährungswissenschaft und Psychologie.

Kosten:
Ernährungsberatung mit Fettmessen + Computerausdruck
Einzelgespräch ca. 1 Std. 50.- €
Folgeberatung 15.- €

verwendete Photos: ©Artmann
Witte, PhotoSG, fotolia.com

**Anmeldung und Fragen:
Fr. Christine Grassl
Telefon: 08178 / 99 790 80
Mobil: 0170 / 89 12 641
Email: c.c.grassl@web.de**

Frau Christine Grassl
Ernährungsberaterin



Praxis Dr. Grassl

Individuelle Gesundheitsleistungen
in der Praxis Dr. Grassl
Boschetsrieder Str. 72 81379 München
Telefon: 089 / 74 88 940
Fax: 089 / 74 88 94 22
www.praxis-grassl.de

Übergewicht?



Ernährungsberatung
Individuelle Gesundheitsleistungen



Praxis Dr. Grassl

Das Ernährungsprogramm

stellt ein neues Konzept zur langfristigen Stabilisierung des Wunschgewichts und zur optimalen Ernährung der Körperzellmasse dar.

Mit speziellen Verfahren werden die Patienten gemessen und dabei die Körperzusammensetzung in Muskelmasse, Fettanteil und Wassergehalt differenziert und in 4 Seiten Computerausdruck dokumentiert.

Durch individuelle Beratung in den Betreuungsphasen und Kontrollen mit Computerausdruck wird eine Stabilisierung des Verhaltens erreicht.

Dieses Ernährungsprogramm steht unter der ärztlichen Leitung der Praxis Dr. Grassl.

Durch:

- Wahrnehmen des eigenen Eß- und Ernährungsverhaltens
- Entwickeln eines gesunden Geschmacks
- Erkennen und Beeinflussen des Verhaltens
- Förderung der Eigenverantwortlichkeit

Erfolgt:

- Verbesserung der Körperzusammensetzung
- Fettreduktion
- Stabilisierung der Körperzellmasse

Inhaltlicher Standard der Beratung:

- Frequenz und Rhythmus der Mahlzeiten
- Verzehrte Nahrungsmittel und deren Qualität
- Körperliche Aktivität
- Hormonelle Gleichgewichte
- Vererbung und äußere Einflüsse
- Ernährungsabhängige Risikofaktoren und Krankheiten
- Adipositas und deren Ursachen
- Körperzusammensetzung Körperfett, Magermasse, Wasseranteil u. ihre Funktion
- Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten

