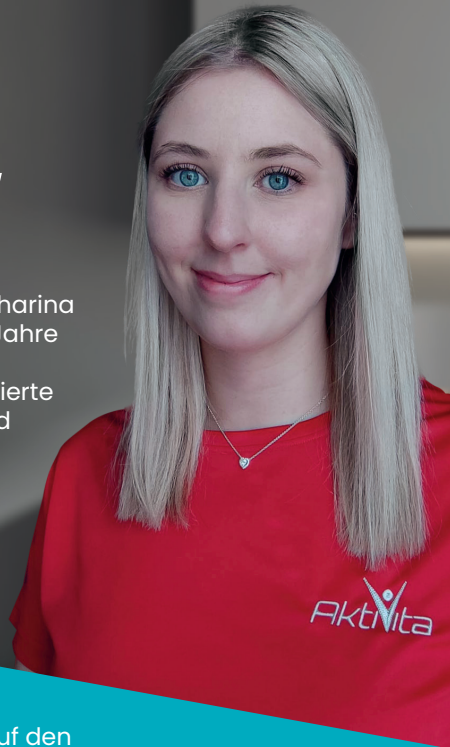


HALLO!

Mein Name ist Katharina Fritsch, ich bin 27 Jahre alt und staatlich anerkannte zertifizierte Diätassistentin und Diabetesberaterin



Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in ein gesundes und kraftvolles Leben.

Dabei begleite ich Sie empathisch und professionell mit allerhand nützlichen Tipps und Tricks für maximalen Erfolg!

Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Infogespräch!
Ich freue mich auf Sie.



Zertifiziertes Mitglied

AktiVita GmbH
Moosfürther Straße 14
94522 Wallersdorf

09933 354790
info@aktivita-online.de
www.aktivita-online.de

VITALER DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG

Für ein gesundes und kraftvolles Leben!

Ernährungsberatung und Ernährungstherapie mit Katharina Fritsch

BIS ZU 100% KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN.

Vereinbaren Sie jetzt ein **kostenloses Infogespräch!**

AktiVita
Die Gesundheitsspezialisten

www.aktivita-online.de



BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Was bedeutet das?

Sich **bewusst zu ernähren**, bedeutet den Körper täglich mit allen wichtigen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen zu versorgen, um somit die Körperfunktion und die kontinuierliche **Leistungsfähigkeit** für ein bestmögliches, vitales Leben zu unterstützen.

Genuss und emotionale Befriedigung spielen natürlich gerade beim Essen eine wichtige Rolle. Deshalb lege ich darauf auch besonders großen Wert, während wir gemeinsam Ihre aktuellen Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen und diese hin zu einer bewussten Ernährung optimieren.

GUTE GRÜNDE FÜR EINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG

- Mit der richtigen Ernährung ist man fitter!
- Gutes Essen steigert die Lebensqualität!
- Wer gesund isst, braucht keine Diäten mehr!
- Die Gesundheit dankt!
- Eine bewusste Ernährung macht Spaß!
- Mode macht wieder Spaß!
- Man schläft besser und leistet mehr!

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Beratungsspektrum

Die **Ernährungstherapie richtet sich an erkrankte Menschen**. Sie soll die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten ergänzen oder krankheitsbedingte Ernährungsprobleme lindern. Eine Ernährungstherapie kommt zum Beispiel infrage bei:

- Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Fettleber → Leberfasten nach Worm
- Diabetes mellitus Typ2
- Hyperurikämie/ Gicht
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Zöliakie

„Mit maßgeschneiderter Ernährungsberatung und -therapie gestalten wir gemeinsam Ihre Reise zu einem vitalen und gesunden Lebensstil. Lassen Sie uns die Tür zu einem neuen Kapitel aufstoßen, in dem Ihre Gesundheit im Mittelpunkt steht. Ich bin hier, um Ihnen mit Empathie und Expertise beizustehen, damit Sie Ihr volles Potenzial entfalten können.“

Katharina Fritsch
Staatlich anerkannte zertifizierte
Diätassistentin und Diabetesberaterin

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Beratungsinhalt

Mit der **richtigen Ernährung erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele**. Ich helfe Ihnen dabei und begleite Sie auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung & einem besseren Wohlbefinden.

Die **Ernährungsberatung** wird individuell an Ihre Lebenssituation, Wünsche und Ziele angepasst und beinhaltet:

- Ernährungsanamnese mit Auswertung des Ernährungsprotokolls
- Besprechung Grundlagen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Bestimmung Ihrer persönlichen Ziele
- Erstellung individueller Ernährungspläne mit abwechslungsreichen Rezepten

