

INTOLERANZ

ERNÄHRUNGSBERATUNG

 **Frei Esser**  
Einklang Ernährung

ERNÄHRUNGSBERATUNG



 **Frei Esser**  
Einklang Ernährung

**INGRID UNTZ**

Schloßstr. 29  
12163 Berlin

Termine nach Vereinbarung  
Tel: 030 - 99 40 72 72  
Mobil: 0172 685 43 53

[www.freiesser.com](http://www.freiesser.com)  
[info@freiesser.com](mailto:info@freiesser.com)

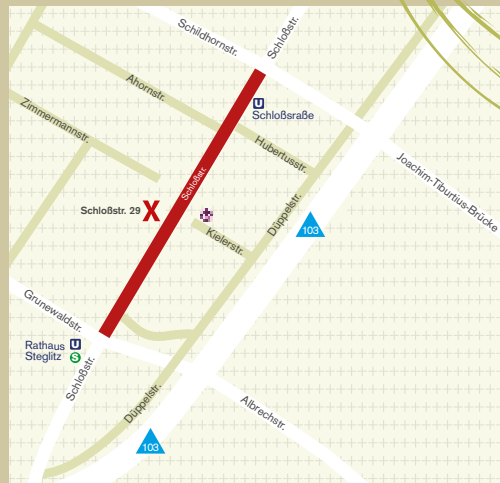
**Eine Laktoseintoleranz** ist keine Allergie und keine Krankheit!

Wussten Sie, dass in Deutschland nach Schätzungen 15-25% der Gesamtbevölkerung an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden – weltweit sind es sogar 90% der Erwachsenen.

Liegt eine Intoleranz vor, wird das individuelle Wohlbefinden durch den Genuss laktosehaltiger Lebensmittel folgenreich beeinflusst. Fehlernährung kann die Lebensqualität enorm mindern. Das muss nicht sein und genau da setzen wir an.

Wir bieten Ihnen neben der Einzelberatung auch die Möglichkeit zur Teilnahme an regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen und mehr.

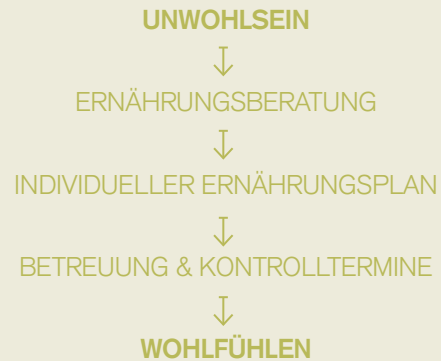
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.freiesser.com](http://www.freiesser.com)



lumen oz design 2011

[www.freiesser.com](http://www.freiesser.com)

## MIT EINER INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSBERATUNG ...



**Falsche Ernährung** und damit verbundene Mangelerscheinungen bzw. allgemeines Unwohlsein gehören heute beinahe wie selbstverständlich zu unserer **modernen Gesellschaft**.

Viele kennen Symptome wie **Müdigkeit, Bauchschmerzen, Völlegefühl** bis hin zu **Blähungen** und **Durchfall**, die sich nach dem Essen einstellen.

Auch verschiedene **Hauterkrankungen** belasten uns häufig, ohne dass wir sie mit unseren Ernährungsgewohnheiten in Verbindung bringen.

- .: Kennen auch Sie diese **Symptome**?
- .: Wurde bei Ihnen eine **Lebensmittelunverträglichkeit** festgestellt?
- .: Möchten Sie Ihre **Ernährungsgewohnheiten** überprüfen?
- .: Möchten Sie ihr **Gewicht reduzieren** und sich **gesund ernähren**?
- .: Möchten Sie sich rundum **wohl und fit fühlen**?

Wunderpillen gibt es nicht!

Viele dieser Beschwerden lassen sich jedoch mit einem richtigen Essverhalten vermeiden. Mit einer **bewussten Ernährung** können wir uns etwas Gutes tun und unseren Körper vor dauerhaften Langzeitfolgen schützen.

## ... GEMEINSAM AN DEN ZIELEN ARBEITEN



### UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE

Unsere individuelle Beratung rund um eine ausgewogene Ernährung ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und richtet sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder.

- .: Erstberatung / Anamnese
- .: Ernährungsprotokoll mit Ihrer Unterstützung
- .: Analyse Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten
- .: Konzipierung eines individuellen Ernährungsplanes
- .: Ausführliche Beratung & Besprechung offener Fragen
- .: Informationsmaterial
- .: Tipps und Tricks zur Vorbeugung / praktische Rezepte

## EINZELBERATUNG



### SCHWERPUNKTE

#### Lebensmittelunverträglichkeiten

- .: Laktoseintoleranz
- .: Fructoseintoleranz
- .: Histaminintoleranz
- .: Zöliakie
- .: Sorbitintoleranz

#### Gesundheitsgerechte Ernährung

- .: Übergewicht / Adipositas bei Kindern und Erwachsenen
- .: Diabetes mellitus
- .: erhöhter Cholesterinspiegel
- .: Reizdarmsyndrom
- .: Morbus Crohn
- .: Gicht

Erstberatung inkl. Anamnese	Dauer	90 Min
Folgeberatung	Dauer	45 Min

Weitere Angebote und Preise erfahren Sie auf unserer Webseite: [www.freieesser.com](http://www.freieesser.com)