



**RICHTIG ESSEN®
INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH



„RICHTIG ESSEN – COACHING FÜR WERDENDE MÜTTER“

Die Ernährung vor der Schwangerschaft legt die Grundlage. Frauen, die sich hier eher ungesund ernährt haben oder übergewichtig waren, haben häufiger Probleme in der Schwangerschaft. Heißhungerattacken oder plötzlich kein Appetit mehr, Übelkeit oder Erbrechen, Gereiztheit, Müdigkeit oder schnelle Erschöpfung sind nur einige Probleme, die mit einer individuell zusammengestellten Ernährung verbessert werden können. Oder die Gewichtsentwicklung ist geringer oder deutlich höher als die Empfehlung. Beides sollte im Sinne von Mutter und Kind optimiert werden.

Inhalte des Programms:

- Erstanamnese ca. 45 min: Beschwerden, Wünsche, Ziele besprechen und Weg nach lösungsfokussierter Beratung aufzeigen
- Bestimmung des individuellen Energiebedarfs
- Bestimmung der Versorgung mit Nährstoffen anhand der RICHTIG ESSEN-Analyse
- Vitamin- und Mineralstofftabelle
- 3 individuelle Folgeberatungen à 45 min.: Individuelle Ernährungsempfehlung aufgrund Befindlichkeit und Ergebnis der RE-Analyse und Umsetzung der Empfehlungen in den Alltag
- Fett- und KH-Planer
- Häufigkeit und Zusammenstellung der Mahlzeiten
- Themen-Infos und Arbeitsblätter
- Unterlagen werden per Post zugesandt

Telefonische Beratung inkl. aller Analysen und Materialien: **249 € pro TN**

Das Programm wird von den Krankenkassen bezuschusst.
Kurs-ID der ZPP: 20160523-775367

**Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung:
per Fax (08031) 350 999 11 per Briefpost oder Scan an:**

**RICHTIG ESSEN INSTITUT
Max-Josefs-Platz 1, 83022 Rosenheim
info@richtig-essen-institut.de**