



Qualifikationen

- Staatlich anerkannte Diätassistentin
- Diätküchenleiterin / DGE
- Diabetesberaterin DDG
- Präventionsmanagerin DM Typ2 (DDS)
- Qualifiziert für die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie (QUETHEB e.V.)
- Zertifiziertes Mitglied im Berufsverband der Diätassistenten (VDD)
- Fortbildungszertifikat für Essstörungen (FZE)

**Termine nach Vereinbarung
- auch als Hausbesuch möglich -**

Susanne Hochstrat
Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Wüstrathstraße 1
47829 Krefeld-Uerdingen

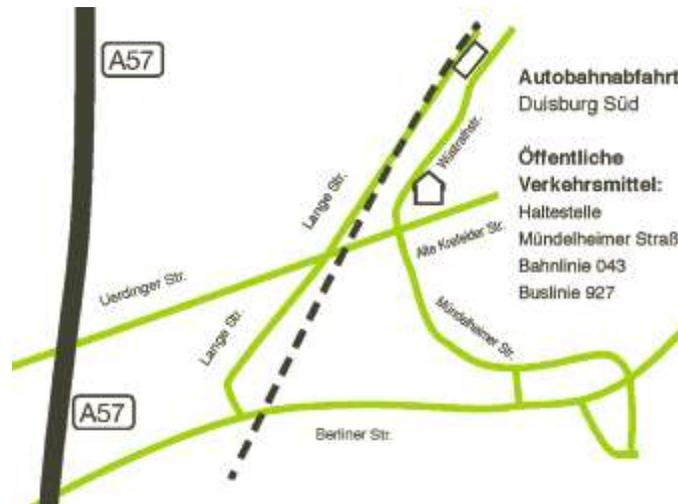
Tel.: 0 2151 - 53 50 70 4
Fax: 0 2151 - 94 57 58
Mobil: 0 170 - 65 36 96 7

Mail: info@ernaehrung-krefeld.de
www.ernaehrung-krefeld.de



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten
VDD e.V.

**Terminvereinbarung
Tel.: 02151 - 5350704**



Nutzen Sie die kostenfreien Parkplätze hinter dem Haus. Im Gebäude steht Ihnen ein Aufzug bis zu den Praxisräumen zur Verfügung.



Bewusst mit Genuss





Gesundheit und Lebensqualität stehen in einem engen Zusammenhang. Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag dazu.

Bewusst mit Genuss - Ernährungsumstellung mit System

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- mit **ernährungsbedingten Erkrankungen**,
- mit **Unter- oder Übergewicht**,
- mit **Essproblemen** und für Personen,
- die **bewusster essen** und **genießen möchten**.

Als qualifizierte Diätassistentin möchte ich Sie dabei unterstützen Ihre persönlich optimale Ernährung zu finden und genussvoll in Ihren Lebensalltag zu integrieren.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich!
Ich nehme mir Zeit für Sie!**

In einem unverbindlichen Informationsgespräch können Sie sich einen Eindruck über mein Beratungskonzept verschaffen.



Eine individuelle Beratung trägt dazu bei, das Essverhalten zu analysieren. Gemeinsam suchen wir Lösungen und Wege zur Ernährungsoptimierung.

Bewusst mit Genuss in jeder Lebensphase

Säuglinge, Schwangere, Senioren und Sportler benötigen eine besondere Nährstoffzusammensetzung. Im Beratungsgespräch erhalten Sie Informationen zur Lebensmittelauswahl und bedarfsangepassten Nährstoffversorgung.

Bewusst mit Genuss bei Erkrankungen und Ernährungsproblemen wie

- Übergewicht und Adipositas
- Untergewicht und Mangelernährung
- Essstörung (als Begleittherapie)
- Stoffwechselstörung, Diabetes und Bluthochdruck
- Erkrankung der inneren Organe wie z. B. Magen-, Darm- oder Nierenerkrankungen
- Lebensmittelunverträglichkeit und Allergie
- Zustand nach Adipositas-Chirurgie
- und andere Erkrankungen

Eine ärztlich verordnete Ernährungstherapie wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bewusst mit Genuss in der Gruppe

Eine Beratung in Gruppen bietet ein breites Spektrum an Information in lockerer Atmosphäre. Die angebotenen Kurse sind teilweise zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

- **Ich nehme ab**
- der individuelle Weg zum Wohlfühlgewicht
- **Fit in Form**
- Gewichtsreduktion durch vernünftige Ernährung und aktivem Lebensstil
- **Praedias**
- (Diabetes)Risiko vermindern, selbst aktiv werden
- **Food & Fit for Teenies**
- Ernährungs- und Bewegungskurs für Jugendliche
- **Bewusst mit Genuss**
- Ernährungsoptimierung nach Maß

Informationen zu den Inhalten der Kurse erhalten sie auf meiner Webseite oder in einem persönlichen Gespräch.

Bewusst mit Genuss in Schulen, Kitas und Betrieben

Es gibt viele Gelegenheiten über Essen und Trinken zu reden. Für Vorträge, Seminare und Workshops komme ich gerne zu Ihnen. Fragen Sie nach Themen und Terminen.