

## Liebe Interessentinnen und Interessenten,

Essen ist eine Notwendigkeit, wo wären wir wenn wir nicht speisen würden? Essen wird zur Lust, wo man versteht, den Gaumen mit Leidenschaft und Raffinesse zu verwöhnen. Essen wird aber zur Last, wenn einem das Maß verloren geht, die Lust abhanden kommt oder der Reiz des "guten Essens" schlicht vergessen wird. Dann ist guter Rat gefragt. Was tun?



### Individuelle Ernährungsberatung

- Analyse der individuellen Ernährungsgewohnheiten
- Motivationshilfe zum Einstieg in die Verhaltensänderung
- Dauerhafte Optimierung der Ernährungsgewohnheiten zur Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsanzpassung sowie zur Verdauungs- und Stoffwechselregulierung



### Ernährungstherapeutische Beratung

- Erhaltung bzw. Verbesserung der Lebensqualität unter Bezug auf die ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung
- Analyse des Beschwerdebildes und Herleitung einer Handlungsempfehlung sowie deren Umsetzung durch Ernährungspläne
- Therapeutische Beratung zu ernährungsbedingten Krankheiten wie z.B. Gicht, Diabetes oder Hypercholesterinämie



### Gruppenberatung

- Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Reduktion von Risikofaktoren
- Erwerb von Ernährungswissen in Anlehnung an die Vorgaben und Empfehlungen der DGE
- Erlernen und Praktizieren von günstigen Essverhaltensweisen und Selbstkontrolltechniken!



Gerne können Sie mich auch für Vorträge zu Ernährungsfragen in Ihrem Unternehmen, ihrer Gastronomie oder auch in Schulen und Betreuungseinrichtungen engagieren.

Ich danke für Ihr Interesse und freue mich auf Sie. Bleiben Sie gesund.

Ihre Oxana Shunkov



Ernährungsberatung  
und -therapie

