



**Neu ab August bei Orthofit:**

## Ernährungsberatung

### Vorträge

Termin	Thema	Kosten
Mo, 22.08.22 18.30-19.4 5	<b>Rheuma und entzündungshemmende Ernährung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mythen und Fakten</li> <li>• Entzündungsfördernd oder-hemmend: Die richtige Mischung statt Verzicht</li> </ul>	15€ /Teilnehmer  Anmeldung erbeten
Mo, 12.09.22 18.30-19.4 5	<b>Osteoporose-richtig essen für Starke Knochen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbeugung kann nicht früh genug beginnen</li> <li>• Calcium -wieviel-in welchen Lebensmitteln?</li> <li>• Vit. D- auch wichtig</li> <li>• Säure-Basen-Haushalt und Bewegung</li> </ul>	15€ /Teilnehmer  Anmeldung erbeten
Mo, 14.11.22 18.30-19.4 5	<b>Wechseljahre- Zeit für bewusste Ernährung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung anpassen an die Veränderungen</li> <li>• Herzschutz und Knochen stärken</li> <li>• Schwung für einen trägeren Darm</li> <li>• Nützen Phytoöstrogene?</li> <li>• Gewicht im Blick</li> </ul>	15€ /Teilnehmer  Anmeldung erbeten

### Kochkurse

Termin	Thema	Kosten
Di, 06.09.22 17.00- 19.30	<b>Leichte Herbstküche- schnell zubereitet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figurbewusst</li> <li>• Herzgesund und entzündungshemmend</li> </ul>	45€ /Teilnehmer + LM-Umlage Max. 8 Teilnehmer
Di 18.10.22 17.00-19.3 0	<b>Leckereres für fitte Knochen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rezepte für Osteoporose</li> </ul>	45€ /Teilnehmer + LM-Umlage Max. 8 Teilnehmer
Di, 08.11.22 18.30-19.4 5	<b>Festliche und leichte Küche im Advent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Für alle die beim Genuss auch auf Ihre Gesundheit achten möchten</li> </ul>	45€ /Teilnehmer + LM-Umlage Max. 8 Teilnehmer

### Kurse/Schulung

Termin	Thema	Kosten
--------	-------	--------



Do.	<b>Leichte und Locker -Abnehmen in kleinen Schritten</b>	230,00 € /TN
06.09.22	• Geschmackvoll-gesund-dauerhaft	8 Termine
18.00-	• Das richtige Gewicht- die Frage des Gleichgewichts	
19.00	• Genuss statt Verdruss	
	• Fette und Kohlenhydrate nur böse?	
	• Mein Wegweiser durchs Schlaraffenland	



### Individuelle Ernährungstherapie

Jeden 2. Montag im Monat

14.30-18.30

Eine Ernährungstherapie richtet sich an erkrankte Menschen. Sie kann helfen den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Symptome zu lindern.

Sie haben die Empfehlung für eine Ernährungstherapie bekommen?

Mit der **ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung**, besteht die Möglichkeit, die Therapie zu bezuschussen. In der Regel übernehmen die Kassen 50 - 100% der Kosten.

**Vor** dem ersten Termin erstelle ich einen Kostenvoranschlag, welcher mit der Original-Notwendigkeitsbescheinigung entweder vom mir oder Ihnen bei der zuständigen Krankenkasse eingereicht wird.

### Besondere Schwerpunkte:

- Nahrungsmittelallergien &-unverträglichkeiten
- Gastroenterologische Erkrankungen (u.a. Reizdarm, Pankreatitis)
- Nephrologische Erkrankungen (Nierensteine, Niereninsuffizienz)
- Kinder-und Säuglingsernährung - Pädiatrische Diätetik (u.a. Gedeih-/ Fütterstörungen)
- Adipositas, Vor-und Nachbereitung Bariatrische Chirurgie

ERNÄHRUNGSBERATUNG

**STORMARN**

Iris Flöhrmann

Dipl.-Oecotrophologin / Staatl. gepr. Diätassistentin



Auf Wunsch schaue ich auch auf Ihre inneren Werte: **BIA-Messungen**

(Bioimpedanzanalyse) messen Fettdepots und Muskelmasse und Defizite einer

Fehl-/Mangelernährung schnell erkenne