

# Ernährungsberatung

Persönliche Gesundheitsleistungen



DR. MED  
ANNA MARIA  
MALIK

---

## Ernährungsberatung

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Vor dem Hintergrund der Häufigkeit von Übergewicht und ernährungsmittelbedingten Krankheiten in Deutschland ist die Aufklärung über eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesundheitserhaltende Ernährung daher von besonderer Bedeutung.

Eine qualifizierte Ernährungsberatung vermittelt die Grundsätze einer gesundheitsfördernden, vollwertigen Ernährung und hat zum Ziel, das Ernährungsverhalten zu verbessern und Mangel- oder Fehlernährung zu vermeiden. Durch eine gesunde Ernährung kann man ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen, sein Immunsystem stärken sowie Körpergewicht positiv beeinflussen und somit sein Wohlbefinden deutlich verbessern.

Jeder sollte sich mit Ernährungsberatung als Vorsorge (Prävention) befassen, um seine Gesundheit bestmöglich zu erhalten. In der Beratung steht ganz Ihre persönliche Lebenssituation mit Ihrem familiären und beruflichen Umfeld im Vordergrund. Es werden sowohl Ihr Body-Mass-Index (BMI) bestimmt als auch Ihre individuellen Risikofaktoren erörtert.

Nach erfolgreicher Beratung erhalten Sie einen individuellen Ernährungsplan in schriftlicher Ausführung.

**Kosten: 35 €**

Alle Persönlichen Gesundheitsleistungen werden bar im Voraus bezahlt. Die Zahlung wird schriftlich quittiert.