

- sekundäre Pflanzenstoffe ?
- Functional Food ?
- Probiotisch ?
- CLA ?
- DHA ?
- ALA ?
- Palm- und Haferöl ?

Der Lebensmitteleinkauf gleicht einem Laborbesuch, Abkürzungen und undefinierbare Begriffe umgeben uns. Die Lebensmittelindustrie macht alles möglich?!

Sie erhalten von uns einen Überblick über aktuelle Lebensmittelprodukte, mit den neusten Inhaltsstoffen und deren Wirkungskraft.



Fettverbrennung ankurbeln



Gehirnleistung steigern

Hunger minimieren

Katja Mann

Nicole Vonend



Telefon: 0391/ 5086194

Handy: 0176/ 41092870

E-Mail: info@gesundheitsreferentin.de

www.gesundheitsreferentin.de

Am Hammelberg 31c
39114 Magdeburg

Steuernummer: 102/ 247/ 05080



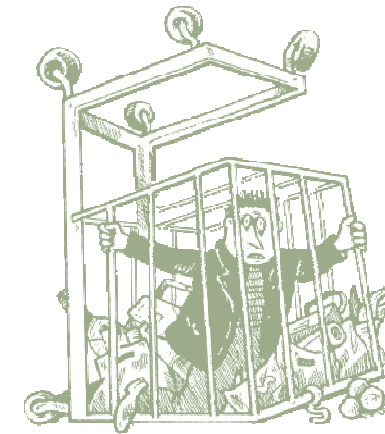
Wir

Beraten

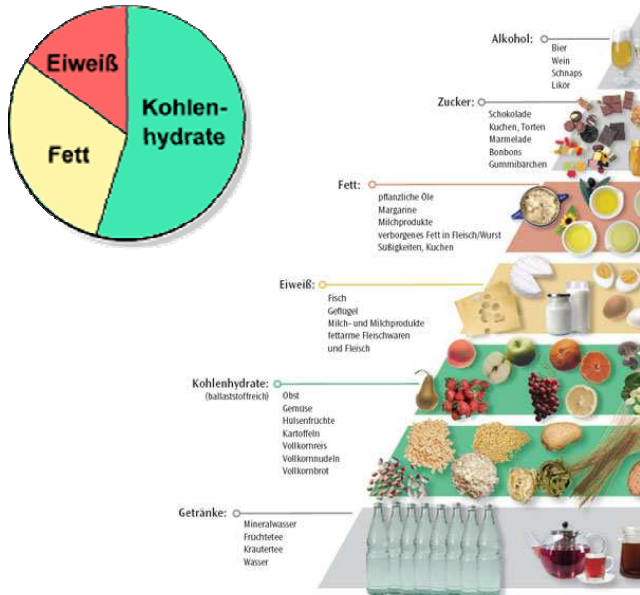
Begleiten

Organisieren

Coachen



**Hab' mein Wagen voll geladen,
voll mit???**
Tipps und Tricks für einen gesunden Einkauf!



Fragen des Alltags

- Darf ich abends noch was essen?
- Kann ich mit cholesterinsenkenden Nahrungsmitteln vorbeugen?
- Butter oder Margarine?
- Viele Mahlzeiten tägl., oder lieber nur 3?
- Zucker oder Süßstoff?
- Kohlenhydrate ja oder nein?
- Wie viel Fett ist zu viel?
- Viel trinken aber wie?
- Süßigkeiten ohne Fett?



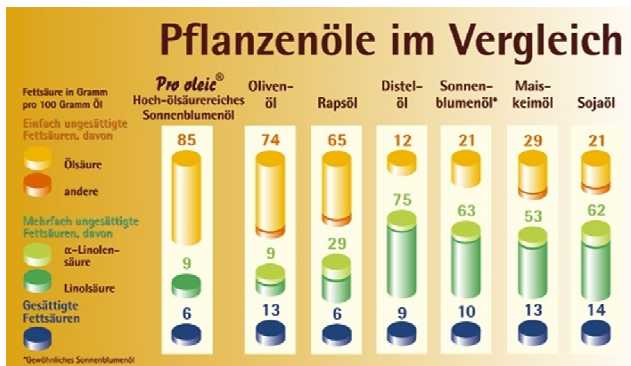
Täglich erreichen uns neue Nachrichten über **Wundermittel** die unser Fett schmelzen lassen oder unseren Hunger minimieren. Welche Wunderprodukte halten, was Sie versprechen?



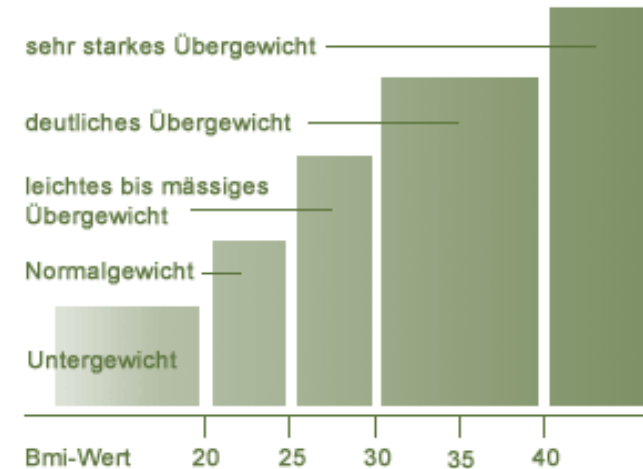
AKTUELL!!! Was sind **Transfette** und wie gefährlich sind Sie wirklich?

Das richtige Pflanzenöl

Es gibt unzählige Pflanzenöle, welches schmeckt Ihnen? Finden Sie dies bei einem Speiseöl-Test heraus. Sie erfahren wie viel wirklich drin steckt und wie viel Ihr Körper benötigt.



Wie viel Energie brauche ich wirklich und wie viel darf ich zu mir nehmen? Sie erfahren welche Faktoren Ihr Körpergewicht beeinflussen und in wie weit Sie dem entgegenwirken können.



$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$