



Simone Köhler-Fischer  
Ernährungscoach IHK  
Zertifizierte Trainerin B-Lizenz  
Valterweg 18, Haus A  
65817 Eppstein-Bremthal

Tel (06198) 5 77 70 99  
Fax (06198) 5 87 48 57  
Mobil (0171) 54 00 589

Gültig ab  
01.08.10

[www.praxis-koehler-fischer.de](http://www.praxis-koehler-fischer.de)

E-Mail: [info@praxis-koehler-fischer.de](mailto:info@praxis-koehler-fischer.de)

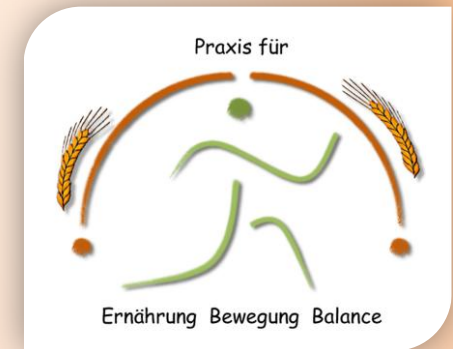
**Ernährungscoaching und -beratung  
(auch für Kinder)  
Einzel- und Gruppentermine**

**Lebensmittel-Allergie-Beratung**

**Nordic-Walking  
Wirbelsäulengymnastik  
Rückenschule**

**Autogenes Training  
Progressive Muskelrelaxation  
Entspannungsmassagen  
Dorn-Methode / Breuss-Massage  
Intensive Fußzonenmassage**

**Termine nach Vereinbarung  
auch Hausbesuche**



## **Ernährungs- coaching**

- ✓ **Genussvolle Ernährung**
- ✓ **Ihren Bedürfnissen angepasst**
- ✓ **Gesetzte Ziele erreichen**
- ✓ **Ihre Stärken berücksichtigen**
- ✓ **Wohlfühlgefühl erreichen**
- ✓ **Lösungen finden**
- ✓ **Gewohnheiten verändern**
- ✓ **Einkaufstraining**



Liebe Interessentin,  
lieber Interessent,

es wurde nie so viel über Ernährung diskutiert und aufgeklärt wie heute. Trotzdem wird es immer schwieriger, zwischen Trends und guten Empfehlungen zu wählen.

Die intelligente Auswahl geeigneter Lebensmittel in optimaler Qualität ist die beste Basis für Gesundheit von Körper und Seele. Ein natürliches Essverhalten lässt sich erlernen und sorgt spielend für die Wohlfühlfigur.

### **Ich biete Ihnen:**

- Wissen und Transparenz über Ernährung und Nahrungsmittel und deren Auswirkungen auf die Gesundheit durch fundierte Ausbildung und Praxis
- Hilfe zur Selbsthilfe im Rahmen Ihres Lebensmodells mit Ihren individuellen Erfahrungen, Vorlieben, Wünschen und Zielen
- mit Ihrer Motivation: Nachhaltige Erfolge!

Bei mir lernen Sie, mit einer gesunden, regelmäßigen und vollwertigen Ernährung Gewicht zu reduzieren und Gesundheit zu erhalten und selbstständig ihren individuellen Weg zur gesunden Lebensführung zu finden.

Dieses Wissen und die Erkenntnisse daraus, werden zusammengeführt. Ansatz ist daher die ganzheitliche Sicht auf den Menschen in seiner Lebenssituation, mit seiner Vorgesichte.

Gemeinsam betrachten wir, welches Wissen und welche Fähigkeiten für Sie nützlich sein können.

Sie werden Ideen und Strategien kennenlernen, wie Sie neue Sichtweisen einnehmen und in sich hinein hören können, um selbständig Lösungen zu entwerfen und die neuen Fähigkeiten und Verhaltensmuster zu festigen. Ideal anzuwenden bei Krankheiten wie:

- Diabetes mellitus
- Adipositas und Übergewicht
- Hyperlipidämie (Cholesterin - erhöhte Blutfettwerte)
- Metabolisches Syndrom
- Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- Rheumatische Erkrankungen und Gicht

Im ersten Schritt analysieren Sie Ihr derzeitiges Essverhalten. Im zweiten Schritt lernen Sie, was Sie verändern können, um eine gesunde und auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Ernährung in Ihr Leben zu integrieren. Sie nehmen dabei überflüssiges Gewicht ab und können außerdem langfristig Ihr Wunschgewicht halten.

Der Zeitraum zwischen der ersten und der zweiten Beratungsstunde sollte nicht länger als eine Woche dauern, damit Sie das neue Konzept stärker in Ihren Alltag integrieren und möglicherweise Missverständenes nicht zu lange praktizieren.

Der dritte und - je nach Bedarf - der vierte Termin sollte dann in den folgenden Monaten stattfinden. Vier bis sechs Monate später sollten Sie mindestens noch eine Beratung in Anspruch nehmen, um nicht wieder in alte Muster zurück zu fallen. Erfahrungsgemäß erzielen Sie so die besten Erfolge.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf eine erste Kontaktaufnahme.

Bei Fragen oder bei dem Wunsch nach einer Terminvereinbarung rufen Sie mich bitte unter meiner Mobil-Nummer (0171) 54 00 589 an. Sollte ich nicht persönlich erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht mit Ihrer Telefonnummer auf meinem Anrufbeantworter oder schreiben mir eine Nachricht per E-Mail. Selbstverständlich rufe ich Sie sobald als möglich zurück.

Herzlichst,

Ihre

Simone Köhler-Fischer

