

## MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Wie gesund und fit sind Sie wirklich? Eine genaue Analyse ist wichtig.

### **Körperfett | Muskelmasse & -verteilung | Körperwasser | Zustand der Zelle | Kalorienverbrauch**

Die Biomedizinische Impedanz Analyse, kurz BIA, ist eine der genauesten und schnellsten Untersuchungsmethoden zur Messung der Körperzusammensetzung. Durch die Messung von Widerständen wird der Anteil an Muskel-, Fett- und Wassergehalt in Ihrem Körper ermittelt.

In Rückenlage werden an den Hand- und Fußrücken je zwei Elektroden aufgeklebt. Es fließt ein schwacher, nicht spürbarer Strom durch Ihren Körper und nur wenige Sekunden danach erhalten Sie Ihr persönliches Messergebnis inklusive Auswertung und Interpretation.

Eine BIA-Messung sollte jede und jeder mindestens einmal gemacht haben, um zu wissen, woraus der eigene Körper besteht und wie dieser so tickt!



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Aufbauend auf die BIA Messung besprechen wir Möglichkeiten, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um Ihren Körper optimal zu versorgen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

### **Übergewicht | Cholesterin | Harnsäure | Diabetes | Fettleber | Magen-Darm-Beschwerden | Unverträglichkeiten**

- ✓ Haben Sie Fragen rund um das Thema Ernährung?
- ✓ Befinden Sie sich in einer besonderen Lebenslage, die eine spezielle Ernährung erfordert?
- ✓ Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und/oder Ihre Ernährungssituation verbessern?

Um Ihnen den Umstieg auf eine gesunde und an Ihren Bedarf angepasste Ernährung zu erleichtern, sowie ernährungsbedingte Krankheiten zu therapieren, biete ich Ihnen meine professionelle und individuelle Unterstützung an.

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### **Variante 1**

BIA Messung für 15 - 20 Personen pro Tag

20 Minuten pro Person

Preis: 55€ pro Person (825 - 1100€)

### **Variante 2**

BIA Messung mit individueller Ernährungsberatung für 10 - 12 Personen pro Tag

40 Minuten pro Person

Preis: 85€ pro Person (850 - 1020 €)

### **Ernährungsvortrag**

Dauer ca. 2 Stunden (mit Vor- und Nachbereitung)

Gesund essen im Arbeitsalltag

Preis: 350 €

Gerne kann ich den Inhalt des Ernährungsvortrags anpassen. Ebenso ist es möglich mehrmals im Jahr den Ernährungsvortrag zu unterschiedlichen aktuellen Ernährungsthemen zu buchen.

### **Ernährungsworkshop**

Dauer 3,5 Stunden (mit Vor- und Nachbereitung)

Fit im Job – richtig essen und trinken im Arbeitsalltag

Preis: 490 € (exkl. Lebensmittelkosten)

Nach der theoretischen Wissensvermittlung ist eine Zubereitung von schnellen, einfachen Gerichten geplant. Je nach Ausstattung vor Ort, gestalte ich den praktischen Teil individuell.

Elisa Hefner, BSc MSc

[hallo@diatologin-elisa.at](mailto:hallo@diatologin-elisa.at)

0676 / 93 96 631

## ONLINEKURS

### „ENDLICH GESUND ESSEN“

#### **Wähle selbstbestimmt und sicher die Lebensmittel, die dir wirklich gut tun!**

Dauer 5 Wochen

Umfang: je Expertin fünf Videos & Audios (à rund 30 Minuten), zwei Selbsthypnosen, die dein Unterbewusstsein auf gesunde Ernährung und dein Wohlfühlgewicht programmieren, ein Workbook mit Übungen zum Veranschaulichen, Reflektieren und Planen deiner Ernährung. Sieh dir alle Inhalte in deinem Tempo an - der Zugang gilt für alle ein Leben lang.

Preis: 970 €

Von Natur aus soll uns unsere Ernährung gut tun, Energie liefern und uns gesund halten. Es ist an der Zeit, Diäten, Ernährungsmythen und die Angst vorm Essen hinter sich zu lassen und endlich das zu essen, was unser Körper braucht. Viele Menschen sind mit dem Thema „gesunde Ernährung“ überfordert und fühlen sich frustriert. Mangelndes Wissen, viele Fehlinformationen und selbst ernannte Ernährungsexperten verunsichern zusätzlich. Die Diätindustrie und Lebensmittelkonzerne verdienen dadurch jährlich Milliarden - Tendenz steigend! Zugleich wissen immer weniger Menschen, was sie wirklich essen sollen.

#### **Diätologie trifft Psychologie: Für deinen Weg zum gesunden und genussvollen Essverhalten. Ohne Verbote, ohne Jojo-Effekt, ohne Kalorienzählen. Nachhaltig, voller Lebensfreude und Genuss!**

Wir sind davon überzeugt: Essen soll (wieder) Spaß machen und Energie geben! Unser Körper ist ein Wunderwerk, unser Stoffwechsel arbeitet für uns - vorausgesetzt wir essen das, was er braucht. Mit Ernährungswissen und dem richtigen Mindset gelingt es, endlich wieder genussvoll und gesund zu essen.

#### Übersicht der 5 Wochen:

Diätologie	Psychologie
1. Deinen Stoffwechsel kennenlernen	1. Ändere dein Verhalten in 4 Schritten - nachhaltig!
2. Deine Mahlzeiten ausgewogen gestalten	2. Genussvolles Essen aus Liebe zum eigenen Körper
3. Die Hauptnährstoffe auf einen Blick	3. Endlich gesund essen lernen
4. Ernährungsmythen aufgeklärt	4. Raus aus emotionalem Essen
5. Tipps & Tricks für deinen Essalltag	5. SOS-Tricks für schwierige Phasen