

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.

Elisa Hefner, BSc MSc

hallo@diatologin-elisa.at

0676 / 93 96 631

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Variante 1

BIA Messung für 15 - 20 Personen pro Tag

Vor Ort in der Firma

20 Minuten pro Person (15 Minuten Gespräch + 5 Minuten Zusendung der Unterlagen, Nachbereitung, Vorbereitung nächster Termin)

Preis: 65 € pro Person (975 - 1300 €, exklusive Anreise)

Variante 2

BIA Messung mit individueller Ernährungsberatung für 8 - 12 Personen pro Tag

Vor Ort in der Firma

40 Minuten pro Person (30 Minuten Gespräch + 10 Minuten Zusendung der Unterlagen, Zusammenfassung der Ernährungstipps, Nachbereitung, Vorbereitung nächster Termin)

Preis: 115 € pro Person (920 - 1380 €, exklusive Anreise)

Ernährungsvortrag

Dauer 1,5 Stunden (inklusive Fragen)

vor Ort in der Firma oder online

Optionale Themen:

- Gesund essen im Arbeitsalltag
- Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?
- Mythen, Fakten, Trends rund um Essen und Trinken
- Sporternährung im Hobbysport
- Entzündungshemmende pflanzenbasierte Ernährung

Preis: 750 € (exklusive Anreise)

Gerne passe ich den Inhalt des Ernährungsvortrags individuell an. Ebenso ist es möglich mehrmals im Jahr Impulsvorträge zu unterschiedlichen Ernährungsthemen zu buchen.

Elisa Hefner, BSc MSc

hallo@diatologin-elisa.at

0676 / 93 96 631

Ernährungs- und Kochworkshop

Dauer: 3 Stunden

Vor Ort in der Firma oder einer externen Großküche/Kantine/Showküche

Optionale Themen:

- Gesund essen am Arbeitsplatz
- Essen zum Mitnehmen – Meal Prep
- Entzündungshemmende pflanzenbasierte Ernährung
- Männerkochen
- Proteinreich durch den Tag
- Schnelle, einfache Abendessen nach dem Bürotag
- Kochen mit Linsen, Kichererbsen & Co

Preis: 870 €

(exklusive Lebensmittelkosten, Einkauf, Organisation und Miete der Küche, sowie der Anreise)

Hierbei steigen wir mit einem Theorieinput ins Thema ein. Danach kochen wir in Kleingruppen ausgewählte, zum Thema passende Gerichte und verkosten diese anschließend. Beim Essen haben wir genügend Zeit, um alle Fragen ausführlich zu besprechen und detaillierter ins Thema einzutauchen. Im Nachhinein erhält jede*r Teilnehmer*in eine digitale Workshopmappe mit den theoretischen Inhalten und zahlreichen Rezepten.

Gerne passe ich den Inhalt des Ernährungs- und Kochworkshops individuell an.

Bitte beachten Sie, dass der Einkauf der Lebensmittel, sowie die Lebensmittelkosten nicht in meiner Leistung inbegriffen sind.



Elisa Hefner, BSc MSc

hallo@diatologin-elisa.at

0676 / 93 96 631

Ernährungswissen kurz gefasst

Monatliche Beiträge zu relevanten Ernährungsthemen; optional ergänzt mit einer Rezeptinspiration.

Optionale Themen:

- Mythen, Fakten und Trends rund ums Thema Ernährung
- Vorstellung der Nährstoffe mit den entsprechenden Lebensmitteln
- Nahrungsergänzungsmittel (NEM) – welche Lebensmittel decken die Nährstoffe, wo könnte ein NEM sinnvoll sein
- Saisonale Rezeptideen mit ernährungswissenschaftlichem Input zu den Lebensmitteln und Nährstoffen
- Saisonale Präsentation eines relevanten Themas Bsp. Zucker, Alkohol, Eiweiß, ...

Preis: 130 € pro Arbeitsstunde

Ich erstelle Ihnen hierfür ein individuelles Angebot, sobald wir die Länge und den Umfang der Beiträge vereinbart haben.

Gerne sende ich Ihnen bei Interesse und nach individueller Absprache eine genaue Auflistung der Themen zu. Ich bin jederzeit für Ihre Themenvorschläge offen und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

