

Ihre Zufriedenheit
ist unser gemeinsames Ziel.

www.art-und-weise.at

Katrin Egger
Dipl. Ernährungstrainerin



Katrin Egger
Dipl. Ernährungstrainerin

6134 Vomp | Dornach 9/2
Tel. +43 (0) 699 111 71 905
katrin.egger@essbares.at

www.essbares.at



Ich lege großen Wert auf die Qualität und die Ganzheitlichkeit meiner Beratungen. Meine persönlichen Stärken sind also Ihr persönlicher Vorteil!

Zu keiner Zeit gab es mehr Diätpläne wie heute, zu keiner Zeit waren so viele Menschen übergewichtig wie heute, zu keiner Zeit war die Verunsicherung im Hinblick auf die „richtige“ Ernährung größer wie heute.

Wenn Sie sich für Ihren Körper entscheiden und ihm geben wollen, was er wirklich braucht:

Ich unterstütze und begleite Sie gerne dabei.

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung in der Ordination von: Dr. med. Ruth Rudiferia
Mitterweerberg 11 | 6133 Weerberg

- Wie finde ich meine persönlichen Ernährungsbedürfnisse?
- Welche Nahrungsmittel fördern die Gesundheit meines Körpers nachhaltig?
- Welcher „Treibstoffmix“ macht mich leistungsfähiger und belastbarer?
- Wie kann ich Übergewicht gezielt, schnell und nachhaltig los werden?

Diese und viele weitere Fragen kann ich Ihnen gerne beantworten.



Essen ohne Reue mit Freude am Genuss



Katrin Egger
Dipl. Ernährungstrainerin



STOFFWECHSEL

- so einzigartig wie Ihr Aussehen
- so einzigartig wie Ihr Körperbau
- so einzigartig wie Ihre Laborwerte
- so einzigartig wie Ihre Persönlichkeit
- so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck

bestimmt Ihren Lebensrhythmus, Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungs- und Liebesfähigkeit - mehr als Sie vermutlich glauben!

METABOLIC TYPING

- Bedeutet essen ohne Diätvorschriften.
- Ein Ernährungskonzept, das auf Ihre ganz persönlichen Unterschiede im individuellen Nährstoffbedarf eingeht.
- Das Mittel der Wahl, wenn Sie Ihren eigenen Stoffwechseltypen und somit Ihre maßgeschneiderte Ernährung finden wollen.
- Eine gezielte Maßnahme gegen verringerte Vitalität, weniger Energie, Neigung zur Entstehung von Krankheiten und Unter- bzw. Übergewicht.

Denn es gibt keine Ernährungsform, die für alle Menschen gleichermaßen passt!

STOFFWECHSELANALYSE

Zu Recht werden Sie sich fragen, wie man denn nun den komplizierten Stoffwechseltyp eines Menschen ermitteln kann. Geschieht das mittels Blutbild, Haaranalyse oder einer anderen Labormethode? Die Antwort ist nein.

Glücklicherweise zeigt uns unser Körper in seiner eigenen Sprache, wie sein Stoffwechselprofil aussieht: Durch körperliche, geistige, emotionale und verhaltensbezogene Merkmale gibt er uns Hinweise auf seine individuellen Bedürfnisse.

Diese Merkmale werden den verschiedenen Stoffwechseltypen zugeordnet und in Fragen eingebunden, die leicht beantwortbar sind.

Die Auswertung aller Antworten ergibt Ihr persönliches Stoffwechselprofil.



Katrin Egger
Dipl. Ernährungstrainerin

A vertical rectangular graphic with a solid yellow background. On the right side, there is a white silhouette of a person's head in profile, facing left. Below the silhouette, the name 'Katrin Egger' is written in a bold, dark red font, followed by 'Dipl. Ernährungstrainerin' in a smaller, dark red font.