

ADRESSE

Dipl. oec. troph. Univ. Bonn
KAREN NESPETHAL

Zertifikat Ernährungsberaterin, **ZERTIFIKAT**
 Verband der Oecotrophologen, **VDOE**
BERUFSVERBAND OECOTROPHOLOGEN E.V.

Fachberaterin Essstörungen (FZE)

Fastenberaterin (UGB)

Fachberaterin Vegane Ernährung (UGB)

Beethovenstraße 19
 50858 Köln (Junkersdorf)

Fon 0221 888 67 57
 Mobil 0177 848 22 64

info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de
 www.ernaehrungsberatung-queen.de



**PRÄVENTION
 UND ÄRZTLICH
 VERORDNETE
 LEISTUNGEN
 KÖNNEN VON IHRER
 KRANKENKASSE
 BEZUSCHUSST
 WERDEN!**

ANFAHRT



mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 1, Haltestelle: Junkersdorf oder Weiden Einkaufszentrum oder
- mit der Deutschen Bahn: Bahnlinie Köln-Aachen Haltestelle: Weiden West, Linie 1, Mohnweg
- Buslinie 143, Haltestelle: Beethovenstraße

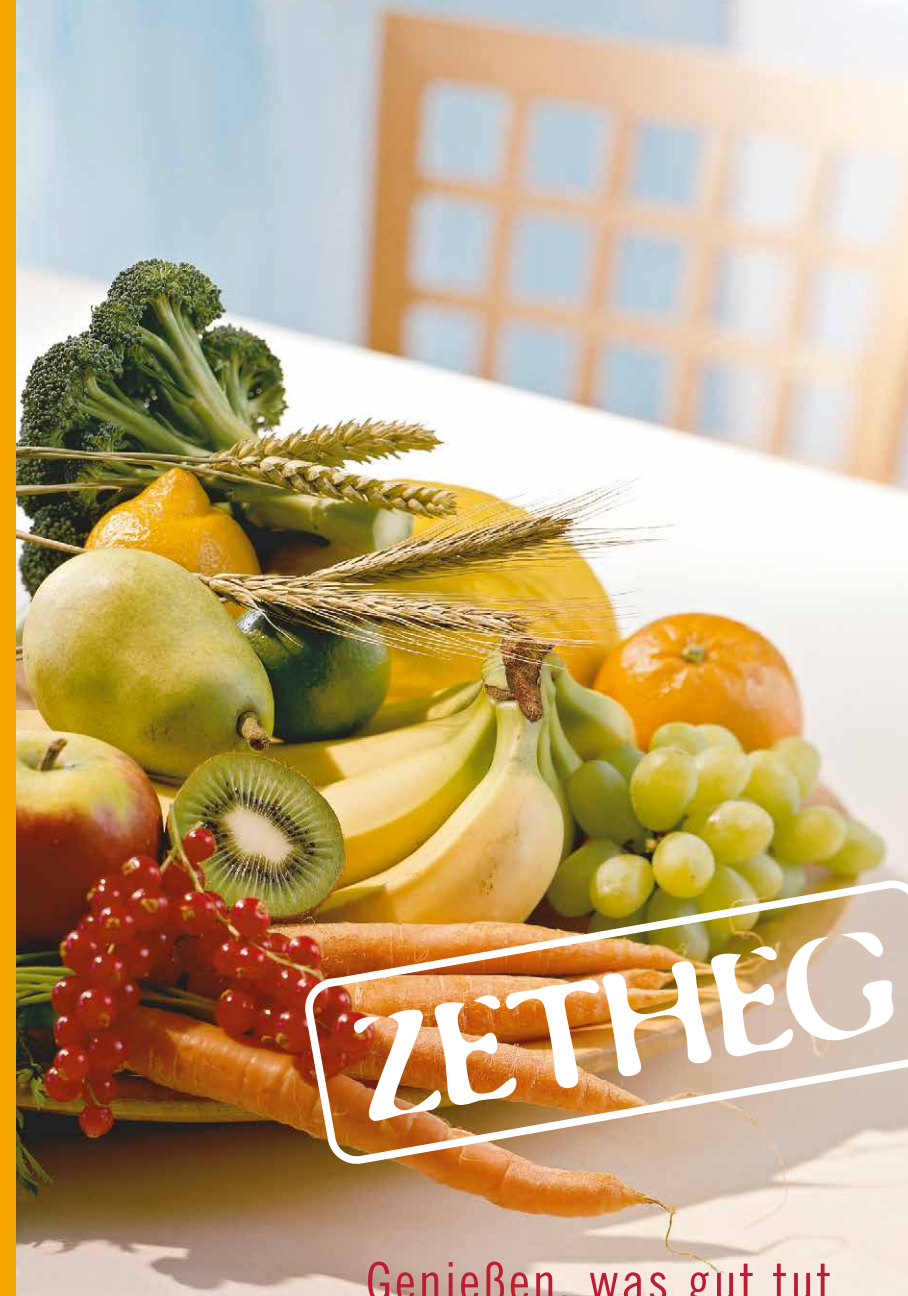
Mit dem Auto: vom Zentrum:

- Aachener Straße stadtauswärts
- links: in den Vogelsanger Weg
- in der scharfen Linkskurve
- rechts: Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

von der Autobahn A1, A4:

- Ausfahrt Köln-Junkersdorf
- Richtung Zentrum
- rechts: Vogelsanger Weg
- 2. Str. rechts: Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

ANFAHRT



ZETHEG

Genießen, was gut tut

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie
 & Gesundheitsberatung



Sie wollen sich in Zukunft gesund ernähren, wissen aber nicht wie?

Oder Ihr Arzt hat Ihnen sogar eine Ernährungsberatung empfohlen?

Ob präventiv oder rehabilitativ – ich kümmere mich um Ihre Ernährung. Ganzheitlich und zukunftsorientiert. Theoretisch und praktisch.

In Einzelberatungen optimieren wir gemeinsam Ihre individuelle Ernährungsweise. Basis kann u.a. eine computergestützte Nährwertfeinanalyse Ihres 7-tägigen Ernährungstagebuchs sein.

Zusammen erstellen wir Ihre persönlichen Ziele beim Essen und Trinken und Ihrem Lebensstil, ich begleite, informiere und reflektiere Ihren Weg zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens mit Fachwissen, Erfahrung und Menschlichkeit.

Und wenn Sie es wünschen schaue ich auch in Ihren Kühlschrank! Oder koche mit Ihnen!



EINZELBERATUNGEN

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis

...BEI ERNÄHRUNGS MIT BEDINGTEN ERKRANKUNGEN

Stoffwechselstörungen (z.B. Gicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette)
Herz-Kreislauferkrankungen
Übergewicht (Adipositas), Osteoporose, Rheuma, Lebensmittelunverträglichkeiten

...IN BESONDEREN SITUATIONEN

Säuglings- und Kindesalter
Schwangerschaft und Stillzeit
Wechseljahre, Breiten- und LeistungssportlerInnen, Ess-Störungen, Anorexie, Bulimie, Binge Eating, problematisches Essverhalten, vor und nach bariatrischen Operationen

EINZELBERATUNGEN

ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLICHE DIENSTLEISTUNGEN

Neben Einzelberatungen biete ich an: **Vorträge**, die auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt werden, **Gruppenberatungen**, in denen Sie lernen Ihre Essgewohnheiten umzustellen und **Praxis-Theorie-Seminare**, in denen wir auch gemeinsam kochen. **Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung**, wie z. B. Projektwochen oder Stände, aktivieren Ihre Mitarbeiter und **Schulungen** halten sie auf dem neuesten Stand. Zusätzlich schreibe ich Fachpresseartikel, erarbeite Gutachten und betreue **Fachmessestände**.

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis – Individuelle Themen und Inhalte

...ALS VORTRAG

Sporternährung
Optimal ernährt oder doch nur „gut genährt“
Säuglings- und Kinderernährung
Fasten – Nahrung für die Seele
u.a.

...ALS GRUPPENBERATUNG

Gut essen bei Osteoporose
Herzgesunde Ernährung
Fasten nach Buchinger
„ICH nehme ab“ (DGE)

...ALS PRAXIS- THEORIE- SEMINAR

Fettbewusst Kochen und Essen
Sportlich fit und optimal ernährt
Knochengesunde Kost
Kinder- und Männerkochkurse

