

Tellerprinzip :

Die Hälfte vom Teller besteht zu jeder Mahlzeit aus Gemüse, Salat oder Obst (Obst nicht mehr als zwei Handvoll am Tag).

Dazu kombiniert wird ein Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl, um den Körper mit allen essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien zu versorgen und um einen stabilen Säure-Basen-Haushalt zu fördern.

Dazu gehören Fisch, Geflügel, Schafs - und Ziegenmilchprodukte, Hülsenfrüchte, Pilze und Soja.

Eiweiß sättigt und wir benötigen es zur Zellerneuerung und zum Zellerhalt, zur Bindung von Enzymen und Hormonen (Glucagon = Hormon zum Abnehmen).

Wichtig ist, sowohl pflanzliche als auch tierische Eiweißquellen zu wählen, da der Körper nur dann mit allen nötigen Eiweißbausteinen versorgt ist. Empfehlenswert ist, zu jeder Mahlzeit einen anderen Eiweißlieferanten zu wählen.

Kohlenhydrate dienen als Energiespender für körperliche und geistige Aktivitäten. Bevorzugt werden vor allem komplexe Kohlenhydrate, wie z.B. Dinkel – Vollkornprodukte und Kartoffeln. Diese halten länger satt, belasten den Blutzuckerspiegel weniger und erfordern wenig Insulin zur Verwertung.

Mein Name ist Anya Hoff

Ich bin Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK), Diätassistentin (VDD zertifiziert), Personalcoach, Motivationstrainerin, NLP-Coach, Dozentin für Schulungsprogramme und Fitnesscoach. Seit vielen Jahren begleite ich meine Teilnehmer erfolgreich auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.

Deutschlandweit besteht unser Team aus professionellen Coaches, Diplom-Oecotrophologen, Diätassistenten und Ärzten.



**Praxis für Ernährungsberatung
Anya Hoff**

Bäckerstr. 11 – 23564 Lübeck

www.abnehmen-hoff.de

Mail: anja.hoff@gmx.net

Telefon: 0173 - 74 16 263

Praxis für Ernährungsberatung mit Schwerpunkt

- **Übergewicht bei Jugendlichen und Erwachsenen**
- **Adipositas/Übergewicht und ihre Folgeerkrankungen**
- **Vermeidung und Reduktion von Übergewicht**
- **Beratung für bariatrische Operationen / Magenbypass etc.**
- **Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen**
- **Alle meine Kurse sind Krankenkassenzertifiziert nach neuestem Standard**

Ziele der Ernährungsberatung (Gruppe):

- Steigerung von Wohlbefinden und Lebensqualität
- Verminderung von Risikofaktoren
- Analyse des Essverhaltens und dessen Verbesserung
- Schrittweise Korrektur ungünstiger oder falscher Ess- und Lebensgewohnheiten - ohne Diät, Verbot und Verzicht
- Individuelle Ernährungskonzepte, abgestimmt auf die persönlichen Lebensumstände (unter Einbeziehung des sozialen, beruflichen und familiären Umfeldes)
- Förderung von Motivation und Eigenverantwortung, Einüben passender Verhaltensweisen
- Hilfestellung in der praktischen Umsetzung im Alltag, bei Mahlzeitenplanung, Lebensmittelauswahl und Zubereitung

Ziele der Ernährungstherapie (Einzelberatung):

Kooperation mit Ärzten und evtl. anderen Therapeuten

- individuelle Ernährungstherapie und verhaltenstherapeutische Maßnahmen
- günstige Beeinflussung von Stoffwechselerkrankungen (Diabetes Typ 2, Hypertonie)
- Einsparung von Medikamenten
- Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität

Gruppenkurse : 10 Wochen – abnehmen lernen (Präventionskurs) oder 8 Wochenkurs in Ratzeburg, Bad Oldesloe und Reinfeld

- Der Kurs incl. BIA - Messung kostet 179,-€ (mit Krankenkassenbescheinigung)
- 8 Wochenkurs 159,-€
- BIA = Bio – Impedanz – Analyse

Die BIA ist eine einfache, rasche und schmerzlose Messmethode um den IST – Zustand zu ermitteln. Wie z.B Fett, Körperzell- und Muskelmasse! WICHTIG, Sie dürfen keinen Herzschrittmacher haben.

- Die BIA – Messung erfolgt am Anfang und am Ende des Kurses.
- Das Programm : Ich bin Ich und Ich entscheide – bietet Ihnen viele Möglichkeiten, um perfekt in Ihre Ernährungsumstellung reinzukommen.
- Die beste Möglichkeit wäre das Handmaß oder das Tellerprinzip, um die Essensportionen zu kontrollieren.
- Wer möchte kann auch Tagebücher oder eine kostenlose App von uns bekommen.
- Denken Sie aber bitte daran, möchten Sie wirklich lebenslang Tagebuch oder App führen ???
- Es gibt keine Verbote - keine Pillen – oder Pulver
- **Auf der nächsten Seite möchte ich Ihnen das Tellerprinzip etwas besser erklären :-))**