



Simone Köhler-Fischer
Ernährungscoach IHK
Zertifizierte Trainerin B-Lizenz
Valterweg 18, Haus A
65817 Eppstein-Bremthal

Tel (06198) 5 77 70 99
Fax (06198) 5 87 48 57
Mobil (0171) 54 00 589

www.praxis-koehler-fischer.de
E-Mail: info@praxis-koehler-fischer.de

Ernährungscoaching und -beratung
(auch für Kinder)
Einzel- und Gruppentermine

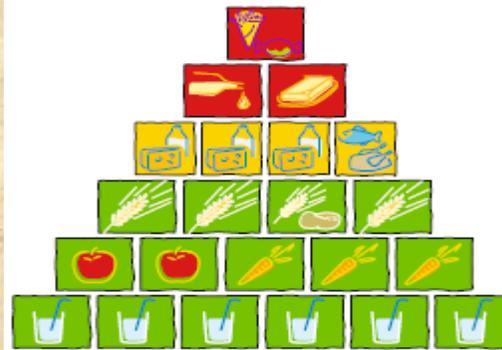
Lebensmittel-Allergie-Beratung

Nordic-Walking
Wirbelsäulengymnastik
Rückenschule

Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation
Entspannungsmassagen
Dorn-Methode / Breuss-Massage
Intensive Fußzonenmassage

Termine nach Vereinbarung
auch Hausbesuche
auch in DGS

Für Energiebewusste



Für Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit und Personen mit Übergewicht ist die Pyramide mit der größeren Gemüse-/Obst-Ebene besser geeignet. Die Empfehlung lautet dann: täglich fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst, aber nur vier Portionen Getreideprodukte oder Beilagen.

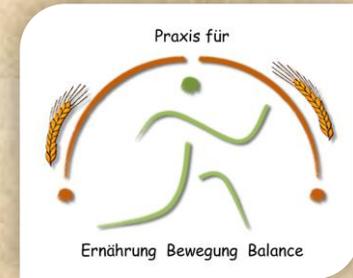
Für aktive Menschen und Kinder



Idee: S. Mannhardt / Copyright: aid infodienst

Bei Kindern, Jugendlichen und sportlich aktiven Menschen ist eine breite Getreidebasis sinnvoll. Sie brauchen zu jeder Mahlzeit – also insgesamt fünf Portionen – sättigendes Brot oder Beilagen. Die Gemüse-/Obst-Ebene rutscht mit vier Portionen nach oben; die fünfte Portion steckt im Obst- und Gemüse-saft bei den Getränken.

aid-Ernährungspyramide
www.aid.de



Informations- Veranstaltung

Für Hörgeschädigte

„Fett ist nicht
gleich Fett“

übersetzt von
Martina Herkelmann
staatl. geprüfte
DGS-Dolmetscherin



Liebe Interessentin,
lieber Interessent,

„Gesund leben mit Butter und Öl“

Das ist das heutige Motto der Info-Veranstaltung.

Fette gelten oft als Kalorienbomben und Verursacher von Übergewicht. Der Körper ist auf Fette angewiesen, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben. Deshalb können wir auf Fette nicht verzichten.

Doch es gibt so viele unterschiedliche Begriffe.
Z. Bsp.

- Pflanzliche und tierische Fette
- Omega 3 und Omega 6
- Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

Was ist denn nun gesund oder ungesund?
Was hat das mit Cholesterin zu tun?
Und wie viel darf ich davon essen?

Während dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie viel Fett Sie Ihrem Körper gönnen dürfen, ohne dass das Gewicht verrückt spielt. Sie erfahren, welche Fette sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.

Ich zeige Ihnen Tipps und Tricks zum Fettsparen und wie Sie die ungünstigen Fette im Zaum halten und das Essen trotzdem schmeckt.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf eine erste Kontaktaufnahme.

Bei Fragen schreiben Sie eine SMS an meine Mobil-Nummer (0171) 54 00 589 oder schreiben Sie mir eine Nachricht per E-Mail an die Adresse info@praxis-koehler-fischer.de
Selbstverständlich melde ich mich schnellstmöglich bei Ihnen.

Herzlichst,

Ihre

Simone Köhler-Fischer

Im Dez. 2010



Alles Wichtige auf einen Blick

Info-Veranstaltung

Thema heute:

„Fett ist nicht gleich Fett“

Mit DGS-Übersetzung

Termin:	Mittwoch, den 26. Jan. 2011
Zeit:	18.00 – max. 20.00 Uhr
Ort:	65817 Eppstein-Bremthal Valterweg 18a im Gewerbegebiet
Kosten:	10,00 Euro Veranstaltung 10,00 Euro maximal (Kosten für DGS-Dolmetscherin werden durch alle Teilnehmer geteilt)
Wegbeschreibung:	Autobahn A3, Abfahrt Eppstein/Niedernhausen, von dort ca. 1 km bis Bremthal-Gewerbegebiet. Der Ort Bremthal selbst hat eine S-Bahn-Haltestelle

Max. 10 Teilnehmer sind möglich
Bitte melden Sie sich schriftlich an
E-Mail: info@praxis-koehler-fischer.de

