



*Lebensfreude satt*

*Ernährung/Entspannung/Bewegung*

*Präventive Beratung*

*für einen gesunden Lebensstil*

**Bettina Wehrle**

**zertifizierte Ernährungsberaterin sgd**

**Seminarleiterin für progressive Muskelentspannung**

**Lebensfreude.satt@gmail.com**

**www.Lebensfreudesatt.com**

**Mobil 0176 36363311**

## Ernährung/Bewegung/Verhalten

Nehmen Sie sich wichtig und achten Sie auf Sich! Beugen Sie vor um gesund zu bleiben. Nutzen Sie die clevere Kombination der Bausteine Ernährung, Bewegung, Entspannung und dem richtigen Verhalten, dann sind Sie für alle Lebenslagen gut gerüstet!

### Ernährung und Verhalten

<b>Wertvoll und einzigartig</b>  Individuelle Einzelberatung zur ausgewogenen Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils	Gesamtanalyse Ihres Nährstoffbedarfs sowie Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Wir erarbeiten gemeinsam Ihr persönliches Konzept. Inklusive aller schriftlichen Unterlagen und Auswertungen.
<b>Voll in Schwung</b>  Essen Sie sich fit mit der vollwertigen Ernährung nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)	Durch eine vollwertige Ernährung erhält Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge. Ziel dieser gesunden Mischkost ist die Erhaltung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness.
<b>Die Gewichts-Lupe und der Diäten-Dschungel</b>  Durch eine Ernährungsumstellung nachhaltig, einfach und gesund abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	Müssen Sie überhaupt abnehmen? Und wie am besten ohne Diät? Geht das? Ja! Machen Sie mit beim kleinen Streifzug durch den „Diäten-Dschungel“ und erkennen Sie, mit welchen Risiken eine einseitige Diät verbunden sein kann.
<b>Stress-Schokolädchen</b>  Ernährung in Stresszeiten Der Kopf isst mit - das Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche	Wenn wir gestresst sind verändert sich oft unser Essverhalten. Meist essen wir dann unkontrolliert, fett- und zuckerreich, zu viel, zu wenig, zu schnell – kennen Sie das? Essen Sie gegen den Stress an!
<b>Goldene Jahre</b>  Gesunde Seniorenkost Bleiben Sie im Alter lange fit	Eine gesunde Ernährung im höheren Alter ist besonders wichtig, da sich die Folgen einer einseitigen Lebensmittelauswahl sowie Über- oder Untergewicht in dieser Lebensphase besonders bemerkbar machen.
<b>Gesunde Kugel</b>  Ernährung in der Schwangerschaft Essen für Zwei? Nein!	Generell ist nicht die Menge an Nahrung ausschlaggebend, sondern die Vielfalt und Ausgewogenheit der Mahlzeiten sollte im Vordergrund stehen, damit Ihr ungeborenes Baby und Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.
<b>Kurswechsel</b>  Ernährung in den Wechseljahren Freuen Sie sich auf eine neue Lebensphase!	Gerade jetzt haben eine gesunde Ernährung sowie eine positive Lebenseinstellung einen großen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen und ein steigendes Gewicht muss nicht unbedingt sein. Nehmen Sie Fahrtwind in die zweite Lebenshälfte auf!

## Besonderheiten

### Ernährung, Bewegung, Verhalten

<b>Lauf Dich schlau</b>  Zügiger Spaziergang mit Zwischenstopps, kurze Strecke – Dauer ca. 1,5 – 2 Stunden inkl. Stopps	Bei den Stopps werden Sie die " <b>Top 10</b> " der <b>Deutschen Gesellschaft für Ernährung</b> kennen lernen und Wissenswertes über gesunde, vollwertige Ernährung sowie die Vorteile von Bewegung erfahren.
<b>Wohnzimmer-Plausch</b>  Ernährungsevent ganz privat	Ich komme gerne in Ihr Wohnzimmer! Sie laden sich Ihre Familie und/oder Freunde ein. Das Ernährungsthema stimmen Sie vorher mit mir ab. Lassen Sie uns in kleiner, netter Runde über Ihr gewünschtes Thema austauschen!
<b>Tanz Dich glücklich</b>  Bewegung macht frei	Wäre es nicht schön, einmal wieder nur an sich selbst denken zu dürfen? Einfach mal das eigene Körperbewusstsein zu spüren? Sich entspannt zu sanften Klängen zu bewegen? Dann lassen Sie sich darauf ein! (auch für Ungeübte)

### Entspannung

<b>Loslassen und entspannen</b>  Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  Als Kurs oder Einzelstunden	Abschalten bei Reizüberflutung, Regeneration bei vorangegangenen Belastungen, Vorbereitung auf anstehende Belastungen, Kompensation von Stress, Entspannungen in kritischen Situationen, Beeinflussung von Schmerzen, Schlaflosigkeit, bestimmte Formen von Ängsten
---	---

**Diese Angebote sind besonders für Gruppen**



## Bettina Wehrle

### Über mich

Mein Leben ist sehr aktiv. Ich bewege mich gerne mit meinem Hund in der Natur und bin seit vielen Jahren Übungsleiterin für Tanz und Bewegung. Ein bewusster Lebensstil mit einer vollwertigen, gesunden Ernährung ist mir sehr wichtig.

Meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin im präventiven Bereich habe ich bei der Studiengemeinschaft Darmstadt (SGD) mit einer Zertifikatsprüfung sehr erfolgreich absolviert.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört aber auch Entspannung! Sehr wirksam ist hier die progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson. Diese Entspannungsmethode habe ich bei der Paracelsus Heilpraktiker Schule in Villingen erlernt und mit dem Seminarleiterschein / Zertifikat ebenfalls erfolgreich abgeschlossen.



Ernährung, Verhalten, Bewegung und Entspannung in Einklang zu bringen und mit sich selbst zufrieden zu sein ist mein Lebensmotto. Dieses möchte ich auch Ihnen gerne vermitteln.

Ich freue mich auf Sie!

Unter [www.Lebensfreudesatt.com](http://www.Lebensfreudesatt.com) finden Sie nähere Informationen sowie Preise zu meinen Angeboten und Beratungen

Kontakt

Mobil oder WhatsApp 0176 36363311 oder per Mail

[Lebensfreude.satt@gmail.com](mailto:Lebensfreude.satt@gmail.com)