

## Wer steckt hinter Nähr- Stoff?

Mein Name ist Annelie, ich bin Studentin und habe ein abgeschlossenes Studium an der Technischen Universität Berlin in der Kombination Ernährungs- und Sportwissenschaften (Bachelor of Science). Bis zum Abschluss meines Masters werde ich alle Inhalte der Ernährungswissenschaft erkunden und auf molekularer Ebene untersuchen. Nach meinem Masterabschluss möchte ich meinen Weg in der Ernährungsforschung fortsetzen und mich mit dem Thema „Die Entstehung von Krebs- und Zivilisationserkrankungen durch Ernährung und toxische Umwelteinflüsse“ beschäftigen.

Mein Ziel mit Nähr- Stoff ist eine grundlegende Aufklärung zur gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ich möchte weg von Radikaldiäten, 10- Tage Abnehmprogrammen und den „neusten“ Ernährungsphilosophien.

*~ Wir wollen Unseren Hunger und Unsere Sättigung wieder spüren! ~*

Mein Konzept basiert auf praxiserprobten, wissenschaftlichen Grundlagen. Eine langfristige Ernährungsumstellung mit der Entwicklung von individuell angepassten Gewohnheiten ist der Schlüssel zu anhaltenden Erfolgen. Ich denke nicht in Tagen oder Wochen, sondern in Jahren. Wir wollen noch in vielen Jahren fit und gesund sein, gemeinsam mit unseren Familien.



### Kontakt

**Annelie Voland**

*(B.Sc. in Ernährungswissenschaften , TU- Berlin)*

Web: [www.naehr-stoff.com](http://www.naehr-stoff.com)

E-Mail: [naehrstoffberatung@gmail.com](mailto:naehrstoffberatung@gmail.com)

### Konditionen

Eine Beratungseinheit umfasst  
**45 Minuten.**

Alle Termine werden **individuell in Zeit und Örtlichkeit** vereinbart.

Ein Beratungstermin kann **persönlich oder telefonisch** erfolgen.

Alle **Materialien** der Ernährungstherapie und -beratung sind **im Preis enthalten.**

**Paar- und Familienberatung** sind gerne erwünscht.



## Ernährungstherapie und - beratung

*Wissen ist die Grundlage einer  
gesunden Lebensweise.*



# Die praxisorientierte Ernährungstherapie und -beratung

## Unser Ziel:

- deine Kenntnisse über eine ausgewogene Ernährung erweitern
- deine Entscheidungen beim Kauf von Lebensmitteln leiten und unterstützen
- deinen Alltag durch praktische Ernährungstipps erleichtern
- deine Verhaltensweisen und Reaktionen gegenüber dem Essen erkennen und steuern
- das Gefühl von Hunger, Appetit oder Sättigung unterscheiden lernen
- deine neuen Gewohnheiten etablieren und festigen
- deine Ziele langfristig verfolgen

Ich vermittele das Konzept „Das Nähr- Stoff Prinzip“, indem wir alle Nährstoffe für unseren Körper abdecken möchten. Wir ernähren uns bunt und vielfältig. Dies ist keine Diät, sondern eine Art des bewussten Essens.



*~ Wir wollen langfristig denken, eine gesunde Lebensweise fördern und die Menschen in unserer Umgebung motivieren, den gleichen Weg zu gehen. ~*

*~ Viele kleine Schritte bringen eine große Veränderung! ~*



## Beratungsinhalte:

- Unterstützung bei einer langfristigen Ernährungsumstellung
- die Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten
- Beratung zur gesunden Gewichtsstabilisierung
- Förderung einer gesunden Lebensweise mit der Familie
- Tipps zur Umsetzung im Alltag, insbesondere für Eltern mit Kindern
- Ernährungstherapie zum Umgang mit
  - ◊ Übergewicht
  - ◊ Diabetes mellitus Typ 1 und 2,
  - ◊ erhöhtem Cholesterin- Spiegel
  - ◊ Bluthochdruck
  - ◊ Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
  - ◊ Ernährung in der Schwangerschaft
- Anpassung einer leistungsfördernden Sporternährung für Athleten

Alle Beratungstermine werden individuell vereinbart. Du bist an keine Zeit und keinen Ort gebunden. Zusätzlich stelle ich Dir meine Online-Beratung und eine ganze Reihe an Online- Materialien zur Verfügung.