

- Ernährungsberatung
- Ernährungscoaching
- Ernährungstherapie
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Motivationstraining
- BIA-Messungen\*
- Präventionskurse
- Rehabilitationsmaßnahmen
- Seminare, Workshops, Vorträge

Einige meiner Kursangebote werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.  
Mehr Informationen und aktuelle Kurse finden Sie unter  
[www.meine-ernaehrungswerkstatt.de](http://www.meine-ernaehrungswerkstatt.de) oder rufen Sie mich einfach an!

\*Bio-Impedance-Analyse zur Messung der Körperzusammensetzung  
Gestaltung: [www.tom-e-design.de](http://www.tom-e-design.de) | Fotografie: Michael Schopps | Fotos Titelseite: shutterstock.com



**BARBARA CONTZEN**  
Ernährungswerkstatt

vCard zum Scannen  
mit dem Smartphone



Überm Rost 10  
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 02. 9 81 65 98  
Fax: 0 22 02. 9 81 65 99

Web: [www.meine-ernaehrungswerkstatt.de](http://www.meine-ernaehrungswerkstatt.de)  
E-Mail: [info@meine-ernaehrungswerkstatt.de](mailto:info@meine-ernaehrungswerkstatt.de)



**BARBARA CONTZEN**  
Ernährungswerkstatt

## Prävention: Gesund genießen – ein Leben lang

Sie haben ein paar Kilos zu viel und möchten Ihre Wunschfigur ohne öde Diäten mit Jo-Jo-Effekt erreichen? Sie wollen sich bewusst ernähren, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude steigern? In meiner Ernährungswerkstatt lernen Sie, wie Sie Essen mit Genuss verbinden.

Gemeinsam ermitteln wir Ihr Idealgewicht und Ihren individuellen Kalorienverbrauch. Ich stelle Ihnen erfolgreiche Werkzeuge vor, mit denen Sie ein gesundes Essverhalten fördern. Um dauerhaft schlank zu bleiben. Um sich langfristig fit und gesund zu halten. Denn oft bedroht gerade das eigene Essverhalten unsere Gesundheit. Wir essen in Hektik, aus Frustration, Ärger oder greifen aus Zeitmangel auf Fast Food zurück.

Meine Ernährungswerkstatt vermittelt Ihnen alle nötigen Bausteine für eine gesunde, ausgewogene Ernährung – ob in Einzelberatung oder Gruppenkurs.



## Rehabilitation: Das gesunde Gleichgewicht wiederfinden

Bereits eingetretene Erkrankungen oder Funktionsstörungen erfordern eine sorgfältig zusammengestellte, individuelle Ernährungstherapie. Dazu zählen ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Nieren- oder Darmerkrankungen, Übergewicht, Mangelernährung, etwa als Folge von onkologischen Erkrankungen. Aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Allergien. Essstörungen haben meist einen psychologischen Hintergrund und brauchen eine sorgfältige Ursachenanalyse. Ich begleite Ihre ärztliche Therapie und stelle passend für Ihre Lebenssituation geeignete diätetische sowie darüber hinausreichende Maßnahmen zusammen.

Die Ernährungspyramide stellt die relativen Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen dar, die für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. An der Basis der Pyramide sind die mengenmäßig zu bevorzugenden, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel zu sehen.

## Meine Beratung

In einem Erstgespräch klären wir Ist-Zustand, Anliegen und Erwartungen. Sie schreiben ein Ernährungsprotokoll. Ich werte es aus, wir forschen nach Ursachen. Dabei analysiere ich schädliche Ernährungsgewohnheiten und erkläre Ihnen Wirkung und Zusammenhänge.

Gemeinsam entwickeln wir geeignete Handlungsstrategien, die Ihnen den Weg zurück ins Gleichgewicht weisen. Ich stütze Sie mit den nötigen Werkzeugen aus. Das stärkt Ihre Motivation und sichert langfristig das gewünschte Ergebnis. Sie steigern damit Ihre Zufriedenheit, Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Ausstrahlung. Denn schließlich geht es um die wichtigste Person in Ihrem Leben: Sie selbst!



## Mein Profil

Staatlich geprüfte Diätassistentin mit langjähriger Berufserfahrung in Universitätskliniken mit Schwerpunkt auf Nephrologie und Onkologie, Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und in der dortigen Leitlinien-Kommission.

*Barbara Cortzen*

