



**Ernährung ist
eine Essenz
unseres Lebens!**

Eine gute, ausgewogene Ernährung ist eine der Voraussetzungen, um Wohlbefinden, Vitalität und Belastbarkeit in unserem Alltag zu gewährleisten.

Als Diätologin ist es mir ein großes Anliegen ernährungsbedingte Erkrankungen durch frühe Prävention zu vermeiden. Eine individuelle, gezielte Lebensmittelauswahl kann sowohl vorbeugen als auch bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, lindernd wirken.

In meinen Ernährungsberatungen orientiere ich mich sehr stark an ihren Bedürfnissen, denn auch Genuss und Freude am Essen dürfen nicht zu kurz kommen!



Ernährungspraxis

Siebensterngasse 46/Stiege 5/Tür 23
1070 Wien

Erreichbar mit U3, 13A, 49

Tel.: 0676 / 9649638

www.meinediaetologin.at

dorisgartner@meinediaetologin.at



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ganzheitlich-individuell-klientenorientiert



**Deine Nahrungsmittel seien deine
Heilmittel (Hippokrates).**

**Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Ich freue mich auf ihren Anruf!**

**Ernährungsberatungen
Ernährungstherapien
Infoabende und Workshops
Einkaufsschulungen
Kochkurse**



ICH BIETE IHNEN

Ernährungsberatungen & Therapien bei:

Essstörungen

Gewichtsmanagement

Stoffwechselstörungen

Hashimoto-Thyreoiditis

Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes

Nahrungsmittelallergien & Intoleranzen

Einzel - und Gruppenberatungen

Infoabende und Workshops

Einkaufsschulungen

Kochkurse

Hausbesuche



Pädiatrische Diätologie

Ernährung in der Schwangerschaft

Stillberatung

Fütterstörungen

Beikost Einführung

Ernährung von Kleinkindern

„Gesundheit ist ein Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.“

DAS KÖNNEN SIE ERREICHEN

Durch eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung können sie ihre individuellen Ziele erreichen!

- dauerhafte Gewichtsreduktion
- Gewichtszunahme bei Essstörungen
- Minderung von Beschwerden bei Intoleranzen und Allergien
- Vermeidung von Spätfolgen bei Stoffwechselerkrankungen
- optimale Ernährung während der Schwangerschaft

„Wenn du schnell gehen willst – gehe alleine.
Wenn du weit gehen willst – gehe mit anderen“

Gemeinsam erreichen wir ihre Ziele!



WAS MIR WICHTIG IST

- Ich nehme mir Zeit für Sie und habe
- Verständnis für ihre Bedürfnisse
- Ihre Ziele stehen im Mittelpunkt
- Bei Ernährungsumstellungen achte ich stark auf ihre Geschmacksvorlieben um Genuss und Freude am Essen zu erhalten

In meinen Ernährungsberatungen & Therapien orientiere ich mich an den Empfehlungen der österreichischen Gesellschaft für Ernährung mit Einflüssen aus Naturheilkunde und TCM.

Ganzheitlich - Individuell – Klientenorientiert



Gesunde Ernährung bedeutet für mich die Balance zwischen bewusster Essensauswahl und persönlichem Gusto.