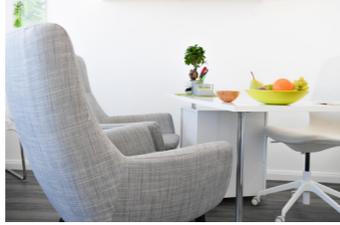


Kostenloses Kennenlernen

Es ist mir wichtig, dass Sie sich in einer Beratungseinheit richtig wohl fühlen und offen über Ihr Anliegen sprechen können.

Lernen Sie in einem kostenfreien Erstgespräch mich und meine Praxis kennen!



Über mich

Mein großes Interesse an der Gesundheitsförderung und mein persönlicher Wunsch, anderen Menschen hilfreiches Wissen weiter zu vermitteln, führten mich in die Ernährungsberatung.

Bewusste Ernährungsweise und körperliche Bewegung sind in meinem Leben immer schon ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Nach meinem Schulabschluss absolvierte ich daher mit Freude, Neugierde und Engagement das Bachelor- und Masterstudium der Ernährungswissenschaften.



Ernährungspraxis „Bewusst Ernähren“

Ernährungsberatung
Sophia Köpruner, Bakk.rer.nat., MSc

A-1220 Wien, Kagraner Platz 1
Einkaufszentrum K1
4. Stock, Top 32

Tel.: +43 650 283 01 27

www.bewusst-ernaehren.at
praxis@bewusst-ernaehren.at



Ernährungsberatung

Sophia Köpruner

Bakk.rer.nat., MSc
Ernährungswissenschaftlerin



Ich unterstütze Sie
bei Ihren Zielen!
Sie wollen ...

Ihre **Ernährungs-**
gewohnheiten
ändern?

Ihr **Wohlfühl-**
gewicht
erreichen?

Auf **Unwohl-**
sein im Bauch
reagieren?



🌱 Sie möchten ...

- Ihr Wohlfühlgewicht erreichen?
- Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern?
- auf Unwohlsein im Bauch reagieren?

🌱 Mein Angebot richtet sich auch an:

Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, Senioren und Sportler

🌱 Was ich Ihnen biete:

In der Beratung gehe ich individuell auf Ihr Körperbewusstsein, Ihre Lebensführung sowie auf Ihr Essverhalten ein.

Mit Ihnen gemeinsam erarbeite ich Ihre Wohlfühlernährung!

Machen Sie noch heute den ersten Schritt – den Rest des Weges gehen wir gemeinsam, damit Sie Freude an gesundem Essen haben!

🌱 Ernährungsberatung – was ist das?

Im Rahmen gesundheitsfördernder Maßnahmen spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Ich als Ernährungsberaterin berate Sie, wie Sie sich optimal ernähren.

Ernährungsberatung richtet sich an alle Menschen, die...

- ...etwas für ihre Gesundheit tun möchten oder die
- ...sich in einer speziellen Lebenssituation befinden und ihre Ernährung an diese anpassen müssen.

**Gesunde Ernährung –
Ihr Schlüssel zu Wohlbefinden und
Gesundheit.**

🌱 Wozu braucht man eigentlich eine Ernährungsberatung?

- Sie haben schon viele Diäten ausprobiert?
- Konnten jedoch Ihr Gewicht nicht halten?
- Sie fragen sich: Was darf ich überhaupt noch essen?
- Der Gedanke an die nächste Mahlzeit quält Sie?
- Vielleicht haben Sie einfach den Bezug zum Essen verloren?

Dann brauchen Sie den Expertinnen-Rat!

Die Ernährung für unseren Körper und Geist ist essenziell für eine gute Lebensqualität!

Ich möchte Sie dabei unterstützen, wieder Freude am Essen zu empfinden und in eine gesunde Lebensweise zu finden. Sie sollen sich wohlfühlen mit dem, was Sie essen!

Gemeinsam mit mir schaffen Sie das!

Als Ernährungsfachkraft begleite ich Sie auf Ihrem Weg in eine gesunde Ernährungsweise!



🌱 Für die folgenden Fragestellungen bin ich Ihre Expertin:

- Wie kann ich meine Ernährung umstellen?
- Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht und halte es?
- Wie passe ich meine Ernährung an meine Lebenssituation an?
- Was hilft gegen meine Kopfschmerzen?
- Welche Ernährung macht mich kraftvoll und agil?
- Welches Essen unterstützt mich bei Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit?

Meine Ernährungsberatung gibt Aufschluss darüber, welche Lebensmittel Sie möglicherweise nicht gut vertragen. Gemeinsam gehen wir Ihren Beschwerden auf den Grund, damit Sie bald wieder unbeschwert genießen können!

🌱 Abnehmen mit ©fit10®

In 10 Wochen wieder richtig essen lernen – wie geht das?

©fit10® ist ein 10-Wochen-Plan, der individuell an Ihren persönlichen Energieverbrauch (Lebensalltag, Sport ...) abgestimmt wird.

Der große Vorteil des ©fit10®-Plans ist, dass nach normalen Rezepten gekocht werden kann. Die ganze Familie kann mitessen, man muss keine extra Küche führen. Die Mengen sind wirklich ausreichend. Vor allem nehmen Sie ausschließlich Fett ab und keine Muskelmasse!

©fit10® – ein innovatives, bewährtes Abnehmprogramm, für das ich die Lizenz besitze.