

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,  
Senioren und Schwangere

■ **Individuelle Einzeltherapie**

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen  
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten  
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich

■ **Präventionskurs zur Gewichtsreduktion**

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage

■ **Projekte**

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für  
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,  
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16

[info@ideal-essen.de](mailto:info@ideal-essen.de)

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

*ideal essen*



*mit Leserrätsel*

Ihre kompetente  
Ansprechpartnerin rund um's  
Thema „Ernährung“



*10 Jahre*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

*idealessen News*

Ausgabe 30 | November '13 - April '14



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin

zertifiziert bei den Krankenkassen



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

## Die kleine idealessen News

Hallo liebe Leserinnen und Leser, liebe Weggefährten und Ärzte,

am 1. März 2004 begann ich voller Elan meinen Weg in die Freiberuflichkeit als Diätassistentin. Von Beginn an hatte ich einen guten Start, da die ersten Ärzte die Kooperation zu schätzen wussten und ihre Patienten an mich verwiesen.

Im Laufe der Zeit konnte ich das Vertrauen vieler weiterer Ärzte und auch Krankenkassen gewinnen, so dass ich nun mittlerweile 10 Jahre bestehen konnte. Für die heutige schnelllebige Zeit erfüllt mich diese Beständigkeit mit großer Zufriedenheit. Durch regelmäßige, mittlerweile zahlreiche Weiter- und Fortbildungen, erlangen von Zertifikaten, der Umgang mit den Menschen und deren individuellen Anliegen, stehe ich Ihnen mittlerweile mit einer sehr großen Berufserfahrung zu Verfügung. Ich wäre mich natürlich sehr freuen, mit Ihnen allen gemeinsam, die vorerst nächsten 10 Jahre in Angriff zu nehmen.

Zum 10jährigen Jubiläum können Sie sich freuen über ein kleines Quiz, bei dem es auch etwas zu gewinnen gibt. Ergänzen Sie den Lückentext und senden Sie mir die fehlenden Worte per Post, E-Mail oder FAX zu. Einsendeschluß: 1. März 2014  
Mit den drei Gewinnern, welche am 2. März 2014 ermittelt werden, setze ich mich persönlich in Kontakt.  
Es dürfen alle mitmachen: Kinder, Erwachsene, Arztpraxen ... Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### So bleibe ich gesund und munter

Mein Körper verliert jeden Tag viel \_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Deshalb soll ich jeden Tag ca. 1,5 bis 2 l Wasser, Früchte- oder Kräuter \_\_\_\_ trinken.

Getreideprodukte machen \_\_\_\_ t und geben \_\_\_\_ r \_\_\_\_\_. Davon kann ich fünfmal am Tag essen !

Obst und Gemüse liefern \_\_\_\_ i \_\_\_\_\_. Die helfen meinem Körper \_\_\_\_ d zu bleiben.

In Milchprodukten steckt viel \_\_\_\_ l \_\_\_\_\_. Das macht meine K \_\_\_\_\_. Dreimal täglich reicht.

In Fleisch, Wurst und Linsen steckt viel E \_\_\_\_\_. Das brauchen meine \_\_\_\_ k \_\_\_\_\_. Es genügt, wenn ich einmal am Tag davon esse.

Mein Körper braucht Ö \_\_\_\_ und F \_\_\_\_\_, es reicht aber eine ganz kleine Menge pro Tag. Zu viel davon macht \_\_\_\_ r \_\_\_\_\_.  
Die meisten Schleckereien enthalten viel \_\_\_\_ c \_\_\_\_ oder F \_\_\_\_ (viele sogar beides).  
Weil es aber so lecker ist, darf ich ein \_\_\_\_ am Tag davon essen.

(Text entnommen vom AID, Schülerarbeit zur Lebensmittelpyramide)

Als zweite Jubiläumsüberraschung gewähre ich 10 Tage lang, in der Zeit vom 1. März bis 10. März 2014, allen verbindlichen Anmeldungen  
(Beratungsbeginn bis Juni 2014),  
eine Ersparnis von 10 € auf den Eigenanteil  
(Barauszahlung erfolgt nicht).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**1. Gewinn: eine kostenfreie  
Ernährungsanalyse oder  
ein Präsentkorb im Wert von 30 €**

**2. und 3. Gewinn  
je einen Präsentkorb  
im Wert von 25 €**