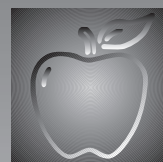




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

JUBILÄUMSAUSGABE

Frühjahrszeit

März 2009 · Ausgabe 18

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe bedeutet für mich etwas Besonderes. Denn seit dem 1. März 2004 gibt es meine Praxis für Diät- und Ernährungsberatung. Mittlerweile seit 5 Jahren habe ich ca. 2.500 Personen bei den verschiedensten Ernährungsproblemen geholfen.

DANKE !



Dabei möchte ich vor allem meinen Kooperationspartnern, vorwiegend den Ärzten und Krankenkassen danken, aber auch allen Patienten und Kunden, welche mich und meine Leistung weiterempfohlen haben.

Die meisten Menschen kommen zu mir, mit dem Wunsch abzunehmen. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Die einen wollen was fürs *Aussehen* tun, die Anderen für ein *besseres Wohlbefinden*. Doch auch *gesundheitliche Aspekte*, z.B. den *Diabetes* besser im Griff zu haben, die *Blutfette* zu verbessern, den *Blutdruck* zu senken sind nachvollziehbare Gründe. Doch nicht nur das Helfen bei der *Gewichtsabnahme* gehört zu meinen Aufgaben, das Spektrum reicht noch viel weiter. Manche kommen, weil sie zunehmen müssen / wollen oder es liegt eine *Magen-Darm-Erkrankung* vor, bei der nicht mehr alle Speisen und Getränke vertragen werden. Aber auch die Themen *Essstörungen* und *Lebensmittelallergien* spielen eine Rolle. Neben der individuellen Einzelberatung biete ich auch *verschiedene Ernährungskurse* an.

Auf meiner Homepage finden Sie dazu detaillierte Angaben.

Aus Anlass meines Jubiläums möchte ich ein kleines Quiz veranstalten, bei dem Sie mit einigem Glück auch etwas gewinnen können. Es gibt als Preise drei gesunde „Fresskörbchen“ zu gewinnen. Der 1. Preis im Wert von 50 Euro, der 2. Preis von 30 Euro und für den 3. Preis gibt es ein Körbchen im Wert von 20 Euro. In jedem wird ein hausgebackenes Vollkornbrot auf Sauerteigbasis mit dabei sein. Den 3 Gewinnern und alle anderen, welche mir die richtige Lösung gesendet haben, gewähre ich extra noch einen Nachlass von 15% auf die erforderliche Zuzahlung, wenn Sie eine meiner Leistungen im Jahre 2009 in Anspruch nehmen möchten.

Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

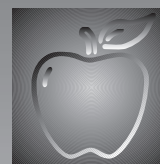
E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

**Und nun viel Spaß beim Rätseln und Glück
bei der Gewinnziehung wünscht Ihnen**

Ihre Birgit Hartmann

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Die Anfangsbuchstaben der richtigen Lösung ergeben die Lösungsworte.

ERNÄHRUNGSQUIZ

1. Was ist trinkfertiger (handelsüblicher) Eistee?

Z) gesunder Durstlöcher

I) „Genussmittel“ (Süßigkeit)



2. Wo ist mehr Saft von Früchten enthalten?

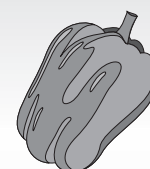
D) Fruchtsaft

A) Fruchtnektar

3. Der Kaffee zählt seit geraumer Zeit in die Trinkmenge mit hinein!

C) er ist damit als Durstlöcher geeignet und man kann beliebig viel davon trinken

E) der Kaffee ist ein Genussmittel und sollte auch so behandelt werden, also 2-4 Tassen am Tag



4. Was bedeutet die Kampagne „5 am Tag“?

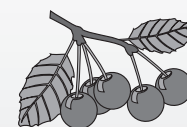
A) 5 mal Obst und Gemüse essen

F) 5 Mahlzeiten essen (3 Haupt-, 2 Zwischenmahlzeiten)

5. Wo werden sekundäre Pflanzenstoffe gebildet?

K) bei der Verarbeitung pflanzlicher Lebensmittel

L) in der Pflanze



6. Wodurch unterscheiden sich Butter und Margarine?

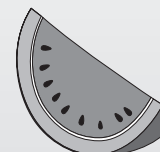
E) Fettqualität

W) Fettgehalt

7. Sind braune Eier gesünder als weiße Eier?

B) ja, auf jeden Fall

S) nein, beide sind gleich



8. Welches Öl ist besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren?

S) Raps-, Olivenöl

H) Sonnenblumen-, Distelöl

9. Bei welchem Getränk hält die anregende Wirkung des Koffeins länger?

E) schwarzer Tee

P) Kaffee



10. Hat der regelmäßige Verzehr probiotischer Joghurts / Produkte eine gesundheitsfördernde Wirkung?

M) nein

N) ja

Lösungsworte:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

- Senden Sie mir bitte die Lösungsworte an eine der Kontaktdaten. Einsendeschluss ist der 30. April 2009. Die Ziehung erfolgt am 1. Mai, im Anschluss werde ich die Gewinner informieren. Vergessen Sie daher Anschrift und Telefonnummer nicht, so dass das Körbchen weiß, wo es verzehrt werden soll.
- Eine Geldauszahlung des Gewinnes erfolgt nicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.

