

Manchmal fühl ich mich
wie im Laufrad.
Tagein tagaus der gleiche Trott
der einen nie zur Ruhe kommen läßt.
Irgendwie funktionier' ich eigentlich nur noch.
Und dann schlaf ich ein,
wenn sich andere das Leben schön machen
oder ich kann gar nicht mehr schlafen,
weil ich vor lauter Gedanken kaum zur Ruhe komme.
Ja ich weiß,
ich sollte mehr für mich tun,
aber wann und wie das auch noch?
Aber jetzt auch noch abnehmen
das schaff ich sowieso nicht.
Aber so kann's auch nicht weiter gehen.
Irgendwann klapp' ich nochmal zusammen.

Und dann?

DR. AMBROSIUS – Studio für Ernährungsberatung

GRÜNDUNG

Das Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS wurde 1988 von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Petra Ambrosius in Wiesbaden gegründet.

ERFOLGE

Seitdem haben mehr als 120.000 Patienten ihre Ernährung erfolgreich umgestellt.

KOOPERATION

Als einer der größten Anbieter für qualifizierte Ernährungsberatung blicken wir auf mehr als 20 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit verschiedenen unabhängigen Instituten und niedergelassenen Ärzten zurück.

PHILOSOPHIE

Die Grundidee von DR. AMBROSIUS „Iss das Richtige“ (IDR) beendet das lästige Kalorienzählen: Auf die Nährwertzusammensetzung kommt es an! Wir beraten produktunabhängig.

BUNDESWEIT

Das Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS finden Sie in jeder größeren Stadt. Vor Ort werden sie von qualifizierten Ernährungsexperten individuell beraten.

LERNEN SIE UNS KENNEN

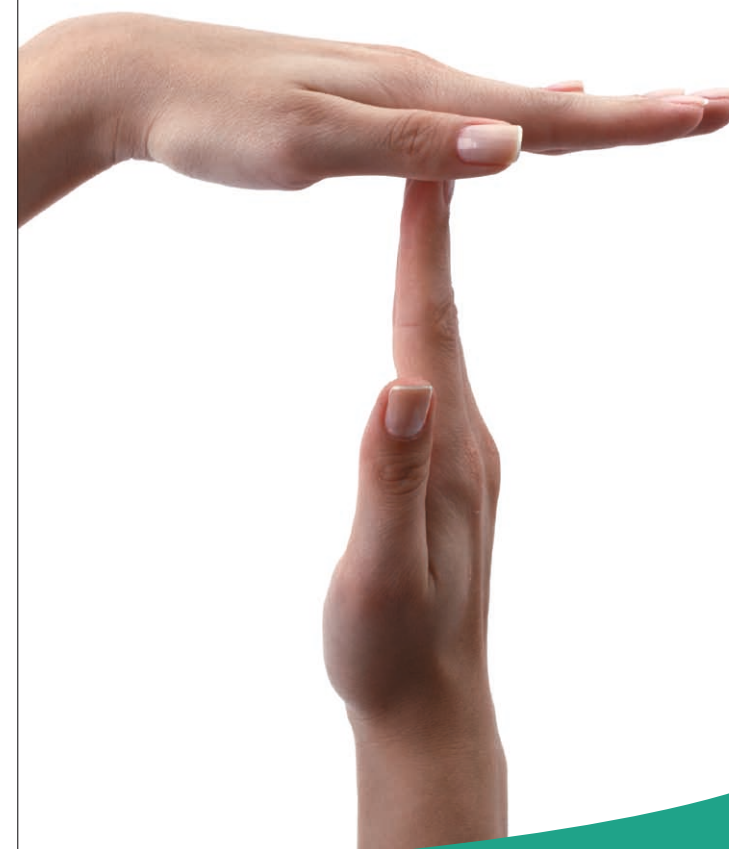
Vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch, um unsere Programme kennen zu lernen.

www.endlich-daheim.com



TIMEout

Burnout vorbeugen und bekämpfen –
mit der richtigen Ernährung



Wie kann Ernährungsberatung bei Burnout helfen?

- Körperliche Leistungsfähigkeit und emotionale Stärke hängen stark von einer guten Nährstoffversorgung ab! Oft leidet die Ernährung bei Überforderungen sehr schnell. *Wir zeigen Ihnen, wie Sie Nährstoffdefizite ausgleichen!*
- Oft würden dem Körper kleine Verschnaufpausen helfen, um Kraft zu sammeln. Nutzen Sie Ihre Mahlzeiten aktiv, um Kräfte zu sammeln. *Wir unterstützen Sie hier!*
- Sie wollen lernen mehr für sich zu tun? Ihren Tag besser zu strukturieren? Sie wollen Kraft schon im Alltag sammeln und nicht Ihr Leben total umkrempeln? Über bewusstes Essen trainieren Sie, aus den typischen Burnoutfallen zu kommen. Ganz einfach und jeden Tag. *Wir beraten Sie individuell!*



ESSEN IST EIN AUSDRUCK VON SELBSTWERTSCHÄTZUNG!

Wir beraten Sie individuell – denn es ist Ihr Leben!

- Durch individuelle Ernährungsberatung, die in Ihren Terminkalender passt.
- Über vier oder sechs Monate.
- Auch als Intensivangebot.
- Mit monatlichen Treffen, denn wir wollen Sie ja nicht noch zusätzlich stressen!

Als Maßnahme des betrieblichen Gesundheitsmanagements bieten wir TIMEout auch als Workshop in Kleingruppen für Firmenkunden und Unternehmen an.

Für wen ist TIMEout gedacht?

- Personen mit
 - chronifizierter Stressbelastung
 - stressbedingten Stoffwechselveränderungen
 - depressiven Verstimmungen
 - mit Nährstoffmangel
- Personen in der Rekonvaleszenz (Genesung)

Unsere Qualität ist Ihr Vorteil!

TIMEout wird bundesweit nur von Ernährungsfachkräften mit einer Ausbildung als Oecotrophologe/in (Diplom, M.sc., B.sc) oder als Diätassistentin durchgeführt.

Hier setzt TIMEout an

- Ernährungsberatung, um effektiv Energiereserven wieder aufzufüllen.
- Mahlzeiten bewusst zum Kräfte tanken nutzen.
- Bedeutung wichtiger Lebensmittel für die Stressbewältigung erleben.
- Ernährungsberatung, die zusätzlich beim Gewichtsmanagement hilft und leere Vitamin- und Mineralstoffdepots wieder auffüllt.

