

Beschwerden lassen sich gezielt mit bestimmter Kost lindern. Das Voranschreiten einiger Erkrankungen wird durch eine Umstellung des Ernährungsverhaltens gebremst oder aufgehalten. Deshalb definieren wir bei Ihrem ersten Termin Ihre Ziele und entwickeln eine Strategie. Diese muss für Sie und in Ihrem Alltag richtig und machbar sein. Ich begleite Sie dabei, diesen Weg zu finden, einzuüben und umzusetzen.

Zertifizierte Kurse sind von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

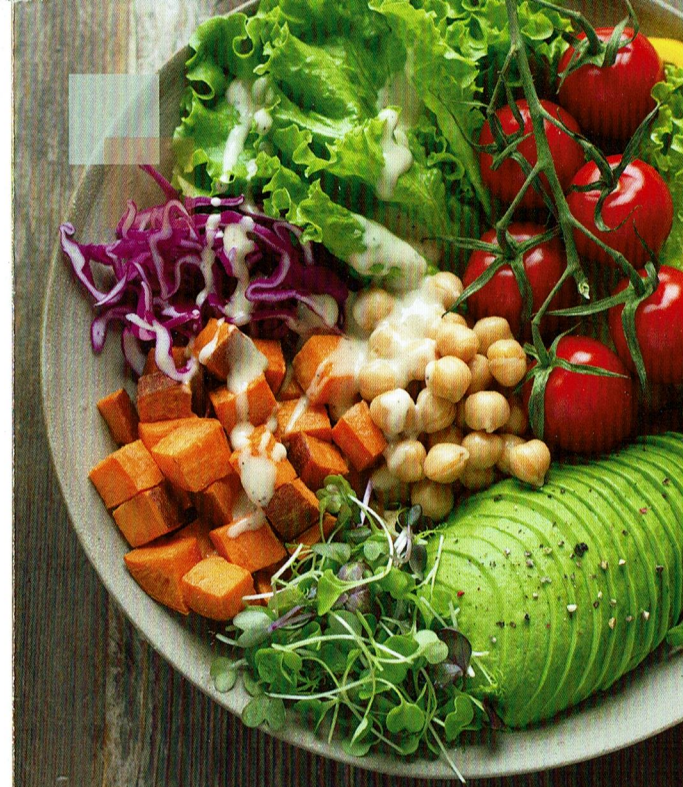


Cindy Maréchal  
Diplom-Ökotrophologin (FH)  
Ernährungsberaterin / VDOE  
Adipositastrainerin / KgAS

tel: +49 152 33 68 59 28  
mail: [marechal@erna-foehr.de](mailto:marechal@erna-foehr.de)  
web: [erna-foehr.de](http://erna-foehr.de)



Superfood



"Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Winston Churchill



WWW.ERNA-FOEHR.DE

## Therapie

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATER/IN  
**VDOE**  
BERUFVERBAND  
OECOTROPHOLOGIE e.V.

Profitieren Sie von individuellen Empfehlungen, passgenau für Ihre Diagnose:

- Magen- und Darmerkrankungen
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Übergewicht / Adipositas
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Gicht, rheumatische Erkrankungen

u.a.

## Beratung

Gute Beratung stärkt Ihr Wissen, Ihre Entscheidungen und gibt Ihnen Kraft. Für jeden Individuell sind Klippen zu meistern und gute Methoden und Ideen zu finden.

Das Rezept:

Meine Empathie, das fundierte Konzept und unsere Flexibilität sind die Zutaten für eine gemeinsame Lösung.

Weitere Bausteine sind sorgfältig geführte Protokolle, begleitete Mahlzeiten, Essverhaltens- und Einkaufstraining sowie eine erfolgreiche Familienarbeit.



## Prävention

Familie, Alltag und Beruf lassen sich mit einer bewussten Ernährung vereinbaren. Doch gemeinsam ist Vieles leichter!

Mit Seminaren von ERNA wird Ihr Kurzurlaub oder Betriebsausflug zum Wellness-Erlebnis.

Für Vereine und Unternehmen, Familien und Gruppen biete ich zertifizierte Kurse und Seminare - sprechen Sie mich an.