



Pink Apfel
NUTRITION

Leistungsspektrum -Vorträge & Seminare-

Allgemeine Themen

- Der weibliche Lebenszyklus, ein Wunderwerk
- Warum essen wir, mit Hinblick auf die Evolution
- Wann und wie entsteht eigentlich Gesundheit? Und was genau sind die Herausforderungen?
- Esse intuitiv und vertraue mehr deinem Bauchgefühl

Frauen & Babys

- Alles rund um die Schwangerschaft, Geburt und danach
- Stillen & Stillförderung
- Wie funktioniert das Anfüttern?

Babys & Kinder

- Nährstoffversorgung von Klein bis Groß
- Essverhalten und seine Einflussfaktoren
- Wenn Kleinkinder einfach nicht essen wollen
- Übergewicht, Prävention und Therapie
- Untergewicht (Essstörung), Prävention und Therapie

Dies ist nur eine kleine Auswahl an Themen, die in Vorträgen oder aktiven Diskussionen bearbeitet werden können. Themen lassen sich individuell anpassen und zusammenlegen. Wichtig ist mir, dass der Vortrag oder das Seminar aktiv gestaltet wird und die Teilnehmer ihr Wissen oder Fragen mit einfließen lassen. Werden Themen wie z.B. das Stillen besprochen, verweise ich immer auf zertifizierte Stillberater, oder geht es um psychologische Themen so stehe ich mit Psychotherapeuten in Kontakt. Meine Inhalte basieren auf aktuellen und wissenschaftlichen Studien und entsprechen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Richtlinien.