

KONTAKT & TERMIN:



www.angela-loewer.de



ANGELA LOEWER

Schmerz- und Bewegungstherapie
nach Liebscher & Bracht
Ernährungsberatung



0151- 403 44 114



info@angela-loewer.de



www.angela-loewer.de



Albrecht-Dürer-Straße 1
82008 Unterhaching



*Ich freue mich darauf,
Sie persönlich kennenzulernen.*

*Gute Ernährung ist
Selbstfürsorge.*

VERSTEHEN.
VERÄNDERN.
WOHLFÜHLEN.

Ernährung ist ein wichtiger Baustein,
wenn gesundheitliche Beschwerden
neue Anforderungen an den Alltag stellen.

Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum,
herauszufinden, was zu Ihnen und
Ihrer Situation passt und wie Sie es umsetzen
können.



ANGELA LOEWER

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Gesundheit beginnt auf dem Teller

FÜR MEHR
ENERGIE UND
WOHLBEFINDEN



funktionell - individuell - alltagstauglich



FÜR MEHR SICHERHEIT IN DER ERNÄHRUNG

Wenn Gesundheit neue Fragen stellt.

Gesundheitliche Beschwerden, Diagnosen oder veränderte Lebenssituationen können dazu führen, dass bisherige Ernährungsgewohnheiten nicht mehr passen.

Gemeinsam betrachten wir Ihre individuelle Situation und entwickeln eine Ernährung, die Sie im Alltag unterstützt.

ERNÄHRUNGSBERATUNG KANN SINNVOLL SEIN, Z. B. BEI:

- Gewichtsreduktion
- Arthrose und Schmerzzuständen
- Rheuma und entzündlichen Beschwerden
- Nährstoffdefiziten
- unzureichender Eiweißversorgung
- Verdauungsbeschwerden
- Erschöpfung und niedriger Energie
- besonderen Ernährungsanforderungen
- Leistungsfähigkeit in Alltag und Sport
- Unsicherheit bei der Lebensmittelauswahl

*Mehr verstehen.
Sicherer entscheiden.*



DIE DREI SÄULEN

für eine Ernährung, die zu Ihnen passt.



ERNÄHRUNGSANALYSE

Wir betrachten Ihre aktuelle Ernährung, Gewohnheiten, Beschwerden, Ziele und individuellen Bedürfnisse.



KÖRPERANALYSE

BIA-Körperanalyse und Körpermessungen geben zusätzliche Informationen zu Ihrer Körperzusammensetzung und Ihrer Entwicklung.



INDIVIDUELLES KONZEPT

Auf Basis Ihrer persönlichen Situation entwickeln wir konkrete Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Makro- und Mikronährstoffen sowie einer alltagstauglichen Ernährungsstruktur.

Ein Konzept ist nur dann gut, wenn es auch im echten Leben funktioniert.



IHR WEG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Individuell. Schritt für Schritt. Alltagstauglich.

1

Anamnese & Ernährungsanalyse

Wir besprechen Ihre gesundheitliche Situation, bisherigen Gewohnheiten, Ziele und Herausforderungen.

2

Körperanalyse & Auswertung

Je nach Fragestellung ergänzen BIA, Körpermitte und vorhandene Laborwerte die individuelle Einschätzung.

3

Ihr persönliches Ernährungskonzept

Sie erhalten konkrete, verständliche Empfehlungen, Rezeptideen und Strategien für Ihren Alltag.

4

Nachhaltige Begleitung

Wir überprüfen Entwicklungen, klären neue Fragen und passen das Konzept bei Bedarf an.

DAS KANN IHR ZIEL SEIN:

- ✓ bessere Nährstoffversorgung
- ✓ mehr Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl
- ✓ mehr Energie im Alltag
- ✓ Beschwerden ernährungsbezogen unterstützen

*Essen.
Wohlfühlen.
Leben.*

