

ICH UNTERSTÜTZE SIE, WENN -

*Sie Probleme bei der
Gewichtszunahme haben*

*Diabetes oder erhöhter
Blutzucker
diagnostiziert wurde*

*Sie an Bluthochdruck
leiden*

*Sie Verdauungs-
beschwerden haben*

*erhöhte Blutfettwerte
diagnostiziert wurden*

*Sie an Gicht oder
Osteoporose leiden*

*Sie eine Lebensmittel-
allergie- oder
Unverträglichkeit haben*

Sie an Long-Covid oder chronischer Erschöpfung leiden

KONTAKT



+43 699 109 906 58



ernaehrung.ks@outlook.com



www.ernaehrung-ksteingassner.at



2201 Gerasdorf & online

Beratungsstandorte können in
Ihrer Nähe auch individuell
vereinbart werden.

Diäto - was?



Katharina
Steingassner

DIÄTOLOGIN

Ernährungstherapie |
ernährungsmedizinische
Beratung



www.ernaehrung-ksteingassner.at



DAS BIN ICH

ERNÄHRUNG IST DIE ERSTE MEDIZIN -
das ist meine Überzeugung.

*Als Diätologin unterstütze ich sowohl gesunde,
als auch kranke Personen.*

*Kochen und Essen ist in meinen Augen nicht nur
ein Mittel zum Zweck, sondern eine **Passion**. Als
Diätologin liegt mir nichts daran, Sie
ausschließlich zum Apfel-Konsum zu bewegen.
Vielmehr gilt es, den **für Sie geeigneten Weg** zum
persönlich passenden Essverhalten zu finden.*

Kompetenz: Ernährung

*Als Diätologin habe ich nicht nur **hohes Wissen**
über den menschlichen Körper & die
Zusammensetzung und **Wirkung unterschiedlicher**
Nahrungsmittel, sondern helfe bei sämtlichen
ernährungsrelevanten Problemstellungen.*

*Enge Zusammenarbeit und **Austausch** mit anderen
Gesundheitsberufen und **Mediziner*innen** ist für
mich die Basis einer erfolgreichen Behandlung.*

*Als Diätologin habe ich die **Vorgabe**,
wissenschaftsbasiert zu arbeiten und mich
regelmäßig weiterzubilden, was auch zu meinen
persönlichen Vorstellungen einer kompetenten
Expertin passt.*

SO FUNKTIONIERT'S:



*Das ist mein **Anliegen** und
ich möchte wissen, ob du
mir dabei helfen kannst.*

*Vereinbaren wir ein
kostenloses,
unverbindliches
Erstgespräch und wir
finden heraus, ob und wie
wir zusammenarbeiten
können.*



*Anhand einer ganzheitlichen
Erfassung der Bedürfnisse und
Wünsche formulieren wir
gemeinsam die Ziele. Von diesen
ausgehend, berate ich nach
wissenschaftlichen Empfehlungen
und gebe im Alltag umsetzbare
Tipps mit.*

MEIN ANGEBOT

Einzelberatung € 115

Paket: Einzelberatung |
5 Folgeberatungen &
Coaching € 525

Einkaufsberatung |
gemeinsam den Supermarkt
erkunden € 50

Workshop | Kochkurs
Privat, Schulen, Betriebe,
Vereine *individuelle
Vereinbarung*

Vortrag
60 Min. inkl. Diskussion &
praktische Tipps € 475

*Wenn Ihr Anliegen hier nicht gelistet ist
zögern Sie nicht, unverbindlich anzufragen!*



Strikte Diätpläne? NICHT MIT MIR!
Ich gehe auf Ihre Bedürfnisse ein und begleite
Sie bei Ihren (Essens)-Anliegen.