

Über mich



Iris Miethe

Köchin

Staatl. anerkannte Diätassistentin

Ernährungsberaterin / DGE

Fachkraft für das Abnehmprogramm „Ich nehme ab“

Mein Werdegang

- Ausbildung zur Köchin
- Ausbildung zur staatl. anerkannten Diätassistentin
- Qualifizierung zur Ernährungsberaterin/DGE bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn
- Fachkraft für das Abnehmprogramm „Ich nehme ab“ der deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Tätigkeit in verschiedenen Krankenhäusern und Rehaeinrichtungen
- Seit 2007 freiberufliche Diät- und Ernährungsberaterin

Haben Sie Interesse?

Dann rufen Sie mich an oder schreiben mir eine Nachricht an iris@miethe-eb.de.

Beratungstermine nach Vereinbarung

Informationen und Anmeldung unter:
0 54 59 / 90 68 95 5


Iris Miethe
Ernährungsberatung

Alter Postweg 26
48477 Hörstel

Telefon: 0 54 59 / 90 68 95 5
Fax: 0 54 59 / 90 68 95 6
Mobil: 0160 / 96 73 82 97
Email: iris@miethe-eb.de
Internet: www.miethe-eb.de


Iris Miethe
Ernährungsberatung

**Genussvoll Essen -
Gesünder Leben**



Individuelle Ernährungsberatung

Jeder kann durch gesundes Essen und Trinken seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. Eine ausgewogene Kost hilft ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Die Beratung richtet sich an Schwangere, Stillende, Senioren, Kinder und alle Interessierte, die mehr Informationen rund um das Thema „Essen und Trinken“ suchen.

Ernährungstherapie

Meine Schwerpunkte sind:

- Übergewicht bei Erwachsenen und Kindern
- Diabetes Typ 2
- Fettstoffwechselstörungen
- Rheuma, Gicht und Osteoporose
- Krebserkrankungen
- Mangelernährung / Untergewicht
- nach operativen Eingriffen im Magen-Darm-Trakt
- Intoleranz von Laktose, Histamin und Fruktose

Kursangebot

● Gesundes Abnehmen mit Vernunft

Wenn Sie Ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen möchten - ohne Jojo-Effekt und Kalorien zählen - dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Nutzen Sie den Austausch mit Gleichgesinnten und erfahren zusammen, wie das tägliche Essen zusammen gestellt werden sollte. Praktische Tipps, Spaß und Motivation helfen Ihnen neue Gewohnheiten fest in den Wochenablauf zu verankern.

● Genussvoll essen – gesund leben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gesund ernähren möchten und mehr über verschiedene Ernährungsthemen wissen wollen. Sie erhalten Tipps wie sich gesundes Essen und Trinken in den Alltag integrieren lässt und wichtige Infos rund um die Themen: gesundes Frühstück, schnelle leichte Küche, Fertigprodukte und aktuelle Ernährungstrends.

● Von der Milch zum Brei

Viele Fragen tauchen auf wenn das Baby beginnt feste Nahrung zu sich zu nehmen. Hier erfahren Sie alles über den ersten Brei, wie Sie Ihr Kind an eine gesunde Kost gewöhnen und wie es am Familienessen teilnehmen kann.



Betriebliche .. Gesundheitsförderung

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter sind ein wichtiger Faktor für ein modernes und nachhaltiges Unternehmen.

Ich berate Sie auf dem Weg zu einem gesunden Unternehmen und biete Ihren Mitarbeitern in meinen Seminaren Lösungsstrategien für besseres Essen und Trinken am Arbeitsplatz.

Seminare und Vorträge

Genau nach Ihren Bedürfnissen erstelle ich individuelle Seminare und Vorträge zu den unterschiedlichsten Ernährungs- und Gesundheitsthemen.

„Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele.“

Edward Young

Die Maßnahmen finden in Kooperation mit vielen gesetzlichen Krankenkassen statt und können bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine anteilige Kostenerstattung.

Informationen und Anmeldung unter:
0 54 59 / 90 68 95 5