



Termine nach Vereinbarung  
Kontaktieren Sie mich gern!

**Dr. Heike Niemeier**

Dipl.-Ökotrophologin

BÜRO Tesdorpfstr. 11  
20148 Hamburg

FON 01 72 / 413 01 65

MAIL niemeier@heikeniemeier.de

WEB www.heikeniemeier.de



ERNÄHRUNGSBERATUNG • TRAININGS • WORKSHOPS • SEMINARE

Bildnachweise: © nikoendres/pixelliebe/Laurent Renault/REDPIXEL – Fotolia.com, studioline

**Ihre Ziele stehen im Fokus.**

Die Informationen, die es landläufig zu den Themen Essen, Ernährung und Gesundheit gibt, sind vielfältig, von sehr unterschiedlicher Qualität und allgemeingültig – aber nicht unbedingt speziell für Sie als Einzelperson zutreffend. Die persönliche Ernährungsberatung zielt darauf ab, Ihre Situation in den Fokus zu stellen und die für Sie individuell passende Lösung zu finden, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stabilisieren oder zu verbessern.

Sie werden nach der Ernährungsberatung wissen, was Sie tun können, um sich wohler zu fühlen und Ihrer Gesundheit gut zu tun. Zudem werden Sie einen Leitfaden haben, um Ihre verschiedenen Vorhaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen und somit Ihrem Ziel immer näher zu kommen.

**Es ist nie zu spät!**

Wenn Sie den Wunsch haben, etwas in Sachen Essen und Ernährung zu ändern, dann ist die Zeit reif! Ganz unabhängig davon, ob Sie gesund oder erkrankt, normal- oder übergewichtig sind. Sobald Sie den ersten Schritt machen, sind Sie auf dem richtigen Weg!

**Sie sind bereits erkrankt?!**

Wenn sich Übergewicht und/oder Erkrankungen bereits entwickelt haben, z.B. Typ-2-Diabetes, Metabolisches Syndrom oder nicht-alkoholische Fettleber, dann lässt sich durch die richtige Lebensmittelauswahl der Verlauf der Erkrankung aufhalten oder sogar rückgängig machen und das eigene Wohlbefinden steigern.

**Unterstützung durch Ihre Krankenkasse**

Für Sie ist eine Kostenbeteiligung und -übernahme für eine Ernährungsberatung bei mir als zertifizierte Diplom-Ökotrophologin durch Ihre Krankenkasse möglich:

- GKV:** • Ernährungsberatung zur Prävention (§20 SGB V)
  - Ernährungstherapie bei ernährungsmitbedingten Erkrankungen (§43 SGB V). Hierfür ist eine Bescheinigung Ihres Arztes wichtig.
 Kostenbeteiligung/-übernahme variiert von Kasse zu Kasse. Bitte fragen Sie bei mir oder Ihrer Krankenkasse nach!
- PKV:** Kostenbeteiligung oder -übernahme ist abhängig von Ihrem Vertrag.



**Ernährungsberatung kann doch jeder... Oder?**

„ErnährungsberaterIn“ ist kein geschützter Begriff.

Mit anderen Worten: Unabhängig von der Ausbildung kann sich jede/r ErnährungsberaterIn nennen.

Dadurch rücken Sorgfaltspflicht und ernährungswissenschaftlich fundierte Aussagen und Empfehlungen in den Fokus.

Seien Sie wählerisch bei Ihrer Beraterwahl. Erfragen Sie gern Ausbildungen/Studium, um die richtige Wahl zu treffen!



Ernährungsberatung

✓ Einfach  
✓ Besser  
✓ Essen



**Heike Niemeier**  
Dipl. Ökotrophologin



Rathaus · 112 Meter  
Für einen guten Überblick

### Ernährungsberatung „Rathaus“ · einmalig ·

Die einmalige Beratung ist für Sie optimal, wenn Sie eine kleine Frage haben, einen Anstupser benötigen und/oder analysiert haben möchten, ob Ihre derzeitige Lebensmittelauswahl richtig ist.

Zur Verbesserung der Empfehlungen wird auf Wunsch Ihre Körperzusammensetzung gemessen.\*

DAUER ca. 60 Minuten  
ORT Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg (Nähe Dammtor)  
oder auf Wunsch auch bei Ihnen

KOSTEN 110,- € · ohne Messung der Körperzusammensetzung  
129,- € · mit Messung der Körperzusammensetzung



Michel · 132 Meter  
Für maßgeschneiderte Starthilfe

### Ernährungsberatung „Michel“ · 3er-Paket ·

Das 3er-Paket ist für Sie optimal, wenn Sie Fragen oder Ziele haben, die aus Ihrer Sicht schnell und/oder in wenigen Schritten erreichbar sind.

Zur Verbesserung der Empfehlungen wird auf Wunsch Ihre Körperzusammensetzung gemessen.\*

DAUER 3 Treffen, jeweils ca. 60 Minuten  
ORT Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg (Nähe Dammtor)  
oder auf Wunsch auch bei Ihnen

KOSTEN 299,- € · ohne Messung der Körperzusammensetzung  
349,- € · mit Messung der Körperzusammensetzung



Heinrich-Hertz-Turm · 280 Meter  
Um hoch hinaus zu kommen

### Ernährungsberatung „Fernsehturm“ · großes Paket ·

Das große Paket ist für Sie optimal, wenn Sie große und/oder viele Ziele erreichen wollen und langfristige Begleitung zur Unterstützung benötigen.

Zur Verbesserung der Empfehlungen wird auf Wunsch Ihre Körperzusammensetzung gemessen.\*

DAUER 10 Treffen, jeweils ca. 60 Minuten  
ORT Tesdorfstrasse 11  
20148 Hamburg (Nähe Dammtor)  
oder auf Wunsch auch bei Ihnen

KOSTEN 899,- € · ohne Messung der Körperzusammensetzung  
999,- € · mit Messung der Körperzusammensetzung

#### Extras

Neben Beratungsgesprächen sind auf Wunsch auch Einkaufstrainings, Kochtraining und anderes möglich, um erfolgreich Ihre Ziele zu erreichen.

#### Messung der Körperzusammensetzung

Messungen der Körperzusammensetzung\* können auch einzeln gebucht werden.

\* Wozu dient die Messung der Körperzusammensetzung?

Das Körpergewicht deckt nur die halbe Wahrheit bei der Analyse Ihres aktuellen Gesundheitsstatus auf. Ebenso entscheidend sind die Mengenanteile und Lage von Muskelmasse, Fettmasse und Wasser im Körper und wie gut die Zellen ernährt sind. Diese Werte werden gemessen und deren Verlauf von Beratung zu Beratung gibt einen fundierten Einblick über Ihre Erfolge!



#### Ablauf

##### Vor der ersten Beratung:

- ☛ Sie nehmen Kontakt zu mir auf.
- ☛ Wir führen ein erstes Kurztelefonat, in dem Sie mir Ihr Anliegen mitteilen und wir einen Termin vereinbaren.
- ☛ Sie erhalten von mir ein Essprotokoll und einen Fragebogen, die Sie ausfüllen und an mich zurücksenden.

##### Während der Beratung:

- ☛ Sie erhalten eine Auswertung Ihres Protokolls.
- ☛ Auf Wunsch wird die Analyse durch die Messung der Körperzusammensetzung und des Ernährungszustands Ihrer Zellen ergänzt.
- ☛ Sie erhalten Tipps und Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit.
- ☛ Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können.
- ☛ Für den Fall, dass Sie nach dem ersten Gespräch weitere Unterstützung und Beratung möchten, vereinbaren wir einen neuen Termin. Die Beratungsinhalte werden systematisch und zielführend aufgebaut.

##### Nach der Beratung:

- ☛ Ich sende Ihnen bei Bedarf weitere Informationen und Unterlagen zu, die sich aus dem Beratungsgespräch ergeben und die Ihnen weiterhelfen.