

# Meine Leistungen



“ DAS GEHEIMNIS  
DES ERFOLGES  
IST  
ANZUFANGEN ”

1

ärztlich verordnete Ernährungstherapie:  
Dank meiner examinierten Ausbildung zur Diätassistentin profitieren Sie von aktuellem Fachwissen und neuesten Studien rund um das Thema **Ernährung** und **Medikation**. Gemeinsam finden wir Ihre individuelle Nährstoffbasis, um diese nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren. Eine **Bezuschussung** kann durch die Krankenkasse erfolgen.

2

Ernährungsberatung bedeutet, "**Bewusst mit Genuss**" und das in allen Lebensphasen. Dazu zählen unter anderem Säuglinge, Schwangere, Senioren oder auch Sportler. Jeder Organismus ist einzigartig und bedarf daher einer gezielten **Analyse**. Lassen Sie uns Ihr persönliches Ernährungskonzept erarbeiten.

3

Gruppenberatungen oder -kurse bieten ein breites Spektrum an Informationen in lockerer Atmosphäre. Ziehen Sie Nutzen vom **Erfahrungsaustausch** anderer Mitglieder und schöpfen Sie neue nachhaltige **Motivation** für Ihren langfristigen **Erfolg**.

4

Ihr Gesundheitstag:  
Mein Ziel ist es, Kitas, Schulen, oder Betrieben für die Themen **Stress**, **Ernährung & Bewegung** zu sensibilisieren. Erhalten Sie weitere Informationen in einem kostenlosen Beratungsgespräch.

5

Stressmanagement:  
Stress ist wie ein Gewürz, es kommt auf die richtige Dosis an. Was Sie tun können, wenn es zuviel wird, erfahren Sie in einem persönlichen Beratungsgespräch und lernen die richtigen Methoden und **Bewältigungsstrategien** kennen. Hiermit kann physisch und psychisch belastender Stress verringert oder ganz abgebaut werden.

## Kontaktieren Sie mich!

Als mobile Diätassistentin bin ich räumlich ungebunden und  
im Großraum Leinefelde-Worbis tätig



+49 (0) 151 65487972



info@vitamonie.de



www.vitamonie.de



## Einfach Entspannt Essen

Nehmen Sie Ihre Gesundheit  
selbst in die Hand



# Über mich



## Stefanie Schnellbacher

2006 schloss ich meine Ausbildung mit dem Examen zur Diätassistentin ab. Zunächst galt mein Interesse der **Verhaltenstherapie**. Diese bietet dem Klienten neben der Ernährungsinformation, die nötige Hilfe zur Selbsthilfe. Beides in Kombination ist die beste Chance für Ihre **Langzeiterfolge**.

Der Grund hierfür liegt auf der Hand - Essen ist verknüpft mit Emotionen, Gewohnheiten und auch Stimmungen. Essen stillt somit nicht nur den Appetit, es kann auch eine Ersatzbefriedigung für Stress, etc. sein. Aus diesem Grund absolvierte ich im Jahr 2009 die Ausbildung zur **Stressmanagement-Trainerin** in Kombination mit **Entspannungstherapie**, um meinen Klienten den bestmöglichen Erfolg zu bieten.

Zur Erweiterung meines Wissens besuche ich regelmäßig Lehrgänge und Fachvorträge bei anerkannten Branchenverbänden, um dieses meinen Klienten gezielt zu vermitteln.

Ich bin durch den Verband der Diätassistenten zertifiziert. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die Ernährungstherapie bei Ihrer **Krankenkasse** geltend zu machen.

Lernen Sie mit mir gemeinsam, wie Sie Essen wieder genießen und Ihre Beschwerden spürbar verringern oder gar komplett beheben können.

## Ihre individuelle Ernährungsumstellung mit System

### Situationsanalyse



Der Ist-Zustand wird in der Erstberatung über eine Ernährungsanamnese dargestellt. Hierbei werden Ihre Ernährungsvorlieben und -gewohnheiten erfasst, um darauf aufbauend ein konkretes Konzept zur Optimierung Ihres Essverhaltens zu entwickeln. Ein Ernährungstagebuch hilft Informationen über Ihre Nährstoffversorgung zu gewinnen.

### Intention



Zunächst erhalten Sie die Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls mit genauer Nährstoffanalyse. Zusätzlich bekommen Sie alle notwendigen Informationen und Beratungsmaterialien, die auf Ihre Zielsetzung abgestimmt sind. Zur Umsetzung Ihres Ziels, entwickeln wir gemeinsam eine für Sie typgerechte Maßnahmenplanung.

### Motivation



In den darauffolgenden Terminen reflektieren Sie die vergangenen Wochen. Orientieren Sie sich dabei an Ihren Erfolgen und bauen Sie diese mit Hilfe von praxiserprobten Strategien und Methoden weiter aus. Ganz unter dem Motto : Ein starkes „Warum“ schlägt jedes „Wie“! Sie wollen und werden etwas verändern!

### Erfolg



In einem Abschlussgespräch erhalten Sie nach Wunsch, entsprechende Optionen für eine auf Sie abgestimmte Nachsorge. Zusätzlich erfolgt die Besprechung von weiteren Zielen – Ihren neuen Fernzielen und weiteren Erfolgen!

## Wie arbeitet eine Diätassistentin?

Diätassistentinnen oder Diätassistenten führen in erster Linie die ärztlich verordnete Ernährungstherapie bei kranken bzw. krankheitsverdächtigen Menschen durch.

Die ernährungsmedizinische Therapie umfasst unter anderem die Erstellung eines auf die individuellen Bedürfnisse der Patientin/des Patienten abgestimmten Therapieplanes, inklusive Ernährungsanamnese und der Erhebung des Ernährungsstatus, die Beratung und Schulung der Patientin/des Patienten und der Angehörigen, sowie die Evaluierung der Therapie.

“  
Das Leben ist zu kurz  
für irgendwann.  
Kontaktieren Sie mich  
daher noch heute.  
”