

## ADRESSE

Dipl. oec. troph.

**KAREN NESPETHAL**

Zertifikat Ernährungsberaterin,

Verband der Oecotrophologen **VDO**  
VERBAND DER  
OECOTROPHOLOGEN e.V.

Fachberaterin Essstörungen (FZE)

Fastenberaterin (UGB)

Beethovenstraße 19

50858 Köln (Junkersdorf)

Fon 0221/888 67 57

Fax 0221/888 67 58

Mobil 0177/848 22 64

info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

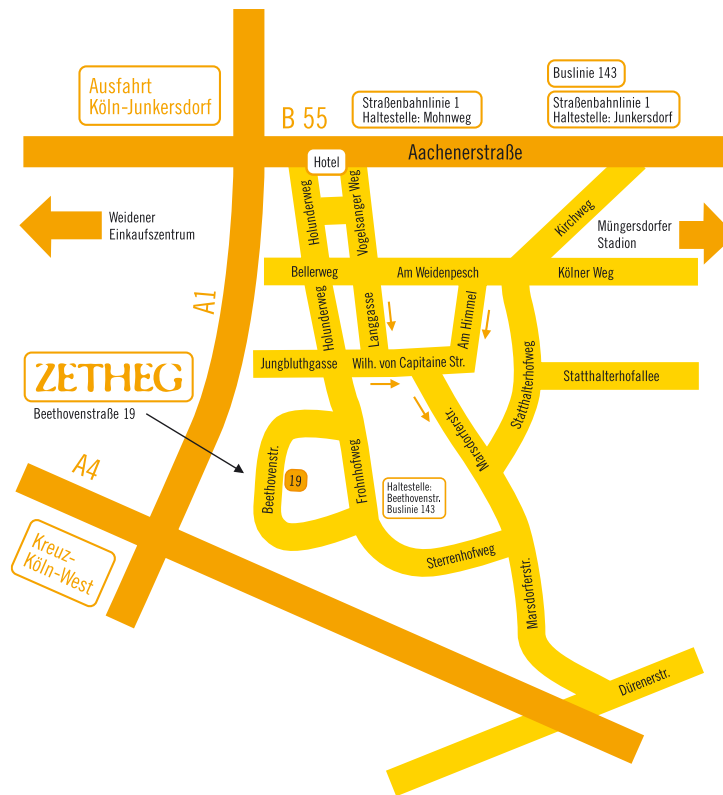
www.ernaehrungsberatung-queen.de



**PRÄVENTION  
UND ÄRZTLICH  
VERORDNETE  
LEISTUNGEN  
KÖNNEN VON IHRER  
KRANKENKASSE  
BEZUSCHUSST  
WERDEN!**

Design: www.ferienraum-koeln.de | Fotos: Nikolaus Herrmann, Hamburg

## ANFAHRT



### mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 1, Haltestelle: Junkersdorf
- oder
- mit der Deutschen Bahn: Bahnlinie Köln-Aachen  
Haltestelle: Weiden West, Linie 1, Mohnweg
- Buslinie 143, Haltestelle: Beethovenstraße

### Mit dem Auto: vom Zentrum:

- Aachener Straße stadtauswärts
- links: in den Vogelsanger Weg
- in der scharfen Linkskurve  
rechts: Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

### von der Autobahn A1, A4:

- Ausfahrt Köln-Junkersdorf
- Richtung Zentrum
- rechts: Vogelsanger Weg
- 2. Str. rechts: Beller Weg
- 1. Str. links: Holunderweg
- 2. Str. rechts: Beethovenstr. 19

ANFAHRT



# ZETHEG

Genießen, was gut tut

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie  
& Gesundheitsberatung



Sie wollen sich in Zukunft gesund ernähren, wissen aber nicht wie?

Oder Ihr Arzt hat Ihnen sogar eine Ernährungsberatung empfohlen?

Ob präventiv oder rehabilitativ – ich kümmere mich um Ihre Ernährung. Ganzheitlich und zukunftsorientiert. Theoretisch und praktisch.

In Einzelberatungen optimieren wir gemeinsam Ihre individuelle Ernährungsweise. Basis kann u.a. eine computergestützte Nährwertfeinanalyse Ihres 7-tägigen Ernährungstagebuchs sein.

Zusammen erstellen wir Ihre persönlichen Ziele beim Essen und Trinken und Ihrem Lebensstil, ich begleite, informiere und reflektiere Ihren Weg zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens mit Fachwissen, Erfahrung und Menschlichkeit.

Und wenn Sie es wünschen schaue ich auch in Ihren Kühlschrank! Oder koche mit Ihnen!



## EINZELBERATUNGEN

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis

### ...BEI ERNÄHRUNGS MIT BEDINGTEN ERKRANKUNGEN

Stoffwechselstörungen (z. B. Gicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette)  
Herz-Kreislauferkrankungen  
Übergewicht (Adipositas), Osteoporose, Rheuma, Lebensmittelunverträglichkeiten

### ...IN BESONDEREN SITUATIONEN

Säuglings- und Kindesalter  
Schwangerschaft und Stillzeit  
Wechseljahre, Breiten- und LeistungssportlerInnen, Ess-Störungen, Problematisches Essverhalten

### ...FÜR SPEZIELLE BERUFSGRUPPEN

z. B. BerufskraftfahrerInnen oder SchichtdienstlerInnen

EINZELBERATUNGEN

## ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLICHE DIENSTLEISTUNGEN

Neben Einzelberatungen biete ich an: **Vorträge**, die auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt werden, **Gruppenberatungen**, in denen Sie lernen Ihre Essgewohnheiten umzustellen und **Praxis-Theorie-Seminare**, in denen wir auch gemeinsam kochen. **Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung**, wie z. B. Projektwochen oder Stände, aktivieren Ihre Mitarbeiter und **Schulungen** halten sie auf dem neuesten Stand. Zusätzlich schreibe ich Fachpresseartikel, erarbeite Gutachten und betreue **Fachmessestände**.

Rund um eine gesunde Ernährung – Theorie und Praxis – Individuelle Themen und Inhalte

### ...ALS VORTRAG

Sporternährung  
Optimal ernährt oder doch nur „gut genährt“  
Säuglings- und Kinderernährung  
Fasten – Nahrung für die Seele  
u.a.

### ...ALS GRUPPENBERATUNG

Gut essen bei Osteoporose  
Herzgesunde Ernährung  
Fasten nach Buchinger  
„ICH nehme ab“ (DGE)

### ...ALS PRAXIS- THEORIE- SEMINAR

Fettbewusst Kochen und Essen  
Sportlich fit und optimal ernährt  
Knochengesunde Kost  
Kinder- und Männerkochkurse

