



Ordination für Ernährungsberatung und Personal Fitness Training

Mag. rer. nat. Monika Elisabeth SÖLDER

+43 (0) 512 - 90 98 03 www.ernaehrung-fitness.at

Ernährungsberatung

- Körperfettreduktion ohne Jo-Jo-Effekt
- Sporternährung - Körperdefinition
- Brainfood – Povernahrung für das Gehirn
- Powerfood – Steigerung der körperlichen Fitness
- Säure - Basen - Balance
- Ernährung und Immunsystem
- Aphrodisierende Ernährung
- Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im Kleinkind-, Kindes- und Jugendalter
- Vorbeugung von Ernährungsverhaltensstörungen
- Gesunde Ernährung im höheren Alter
- Gesund Zunehmen
- Vegetarische Ernährung
- Vegane Ernährung
- Paleo Ernährung
- Rohkosternährung
- Bioelektrische Impedanz-Analyse-Messung
- Individuelle Ernährungspläne, Rezepte
- Persönliches Einkaufscoaching
- Kastl- und Kühlschrankscheck

Einzelberatung, Paarberatung, Gruppenberatung

Personal Fitness Training

- Gewichtsreduktion, Fettverbrennung
- Muskelaufbau
- Funktionelles Krafttraining
- Körperdefinition – Body Shape
- Rumpfmuskulatur – Core Training
- High Intensity Intervalltraining
- Faszientraining, Faszienmassage
- Koordination- und Konditionstraining
- Gesundheitsförderndes Kraftausdauertraining
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Wirbelsäulenmobilisation, Artikulationstraining
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness
- Gleichgewichts- und Stabilitätstraining
- Vorbeugung von Gesundheitsproblemen

Handtücher, Duschtücher, Getränke inklusive!

Seminare, Kurse, Vorträge, Workshops
auf Anfrage

Firmengesundheitsprojekte
auf Anfrage

