

**Ernährung, Bewegung und ein
psychisches Wohlbefinden sind der
Schlüssel zu unserer Gesundheit.**

Ernährung ist längst nicht mehr die reine
Nahrungsaufnahme. Zusammen mit
Bewegung und unserem Gefühlsleben
bestimmt sie alle unsere Lebenswelten -
Zuhause, in Gesellschaft mit Freunden und
Familie sowie am Arbeitsplatz.

Ich möchte Ihnen eine praktische
Unterstützung für die Umsetzung im Alltag
geben.

Ihre Marina



Marina Briede

B.Sc. Ökotrophologie
Ernährungsberater*in/DGE
Kursleiter*in "ICH nehme ab" - DGE
Referent*in "Der Ernährungs-
führerschein" - BZfE
Sport- und Fitnesskauffrau

KONTAKT

- ☎ 0176 32686176
- 🌐 issbesser.com
- ✉ info@issbesser.com
- 📷 [issbesser_ernaehrung](https://www.instagram.com/issbesser_ernaehrung)

IMPRESSUM

Iss besser Marina Briede
Wesselsstr. 2b
49134 Wallenhorst



ISS BESSER

Marina Briede

**Ernährungsberatung &
-bildung**

ANGEBOT

PRÄVENTIONSKURS

"ICH nehme ab" - DGE

- Auf Basis der 3 Säulen Ernährung, Bewegung & Entspannung
- 12 Einheiten
- nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

➤ **von den Krankenkassen gefördert**

LIP - LYMPH - LIEBE

Ernährungs- und Bewegungskurs

- Auf Basis der 3 Säulen Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden
- Fokus auf Besonderheiten der Erkrankung
- 15 Einheiten Ernährungskurs, 12 Einheiten Bewegungskurs

REZEPTBUCH

Zur Unterstützung der praktischen Umsetzung im Alltag

- Grundlagen der antientzündlichen Ernährung
- praktische Tipps und Hinweise
- ballaststoffreich, kohlenhydratreduziert
- über 70 Rezepte

VORTRÄGE

Vortragsthemen nach Wunsch, wie

- Vollwertige Ernährung
- Bedarfsgerechte Ernährung bei Lip- und Lymphödem
- Ernährung im Alter
- Antientzündliche Ernährung, uvm.

➤ auch ergänzt durch Bewegungseinheiten & Verköstigungen

WORKSHOPS & SEMINARE

"Der Ernährungsführerschein" -BZfE

- Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule
- 6 Einheiten
- didaktische Wissensvermittlung, gemeinsame Speisenzubereitung

Weitere Workshops & Seminare

- Betriebliche Gesundheitsförderung & Gesundheitsförderung in öffentlichen Einrichtungen
 - Themen und Inhalte nach Wunsch
- Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können bis zu 600 € jährlich steuerlich geltend gemacht werden



UNTERSTÜTZUNG BEI

- Vollwertiger Ernährung
 - Gewichtsreduktion
 - Ernährung von Kindern, Erwachsenen & Senioren
 - Ernährung am Arbeitsplatz & im Schichtdienst
 - Lip- und Lymphödem
 - Alltagsaktivität & Sport
- in allen Lebenswelten

