

vital und gesund

durch die richtige Ernährung

Coaching und Beratung

Richtig essen und gesund leben

Unsere Ernährungsspezialistin / dipl. Pflegefachfrau
HF / Phytotherapeutin Sandra Kellerhals

mit ärztlichem Backup von Dr. med. Julia Pilz und
Prof. Dr. med. Rémy Meier



Wir wollen zeigen, dass eine individuell optimierte Ernährung Spass machen kann und viel bewirkt.

„Richtige“ Ernährung bedeutet für uns:

- Hands-on
- Inspektion des Kühlschranks
- Persönliches Kochen am heimischen Herd
- Gemeinsame, geschulte Einkaufstouren
- Lernen, die Ernährungspyramide richtig anzuwenden
- Tolle Rezepte



Individuelles Ernährungs-Coaching:

- Analyse der Ernährungsprobleme mit anschliessendem Lösungsvorschlag
- Gesund und nachhaltig abnehmen
- Magen Darm Beschwerden – Blähungen
- Nahrungsmittel - Unverträglichkeiten (Intoleranzen)
- Personen die Freude an gesunder Ernährung haben

Analyse der Darmflora
Intestinales Mikrobiom

Zusätzliches Angebot:

Gesundheitsförderndes Training im CorpoSana. Angepasstes Herz-Kreislauftraining und individuelles Muskeltraining zur Stoffwechseleoptimierung und Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Einzeltraining oder in Gruppenkursen nach persönlicher Beratung und Zielsetzung.

Individuelles Coaching
Sandra Kellerhals
Termin nach Vereinbarung
45 Min. CHF 100.-

Anmeldung an:
AMB - Arztpraxis MagenDarm Basel
info@magendarmbasel.ch
Tel: 061 302 02 02

Individuelles Training:



Training, Fitness und Therapie.
Gezielt, sicher, nachhaltig.

Münchensteinerstrasse 220, 4053 Basel
Termin nach Vereinbarung

Anmeldung:
fit@corposana.ch
Tel: 061 338 70 70