

Nina Kohtz

ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE






**... wenn Ihre
Ernährung aus
dem Gleichgewicht
geraten ist ...**

In unserem Alltag sind wir häufig intensiven, schnell wechselnden Anforderungen ausgesetzt, die es natürlich und notwendig erscheinen lassen, mit einer funktionalen Ernährungsweise zu antworten – Essen als lästige Notwendigkeit, ungesunde Sättigung, einseitig, schnell.

Eine häufige Folge sind Beschwerden und Erkrankungen.

Ernährungsberatung & -therapie kann vorbeugend, begleitend und nachsorgend helfen, Ihre Ernährung in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen und dieses zu erhalten.

ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE



„Individuell, Ressourcen orientiert und Praxisnah“

Auf Basis einer ausführlichen Ernährungsanamnese gebe ich Ihnen individuelle Ernährungsempfehlungen, die an Ihre persönlichen Ressourcen anknüpfen und begleite Sie bei der Umsetzung.

Ich stelle Ihnen gerne meine Kompetenz zur Verfügung, um gemeinsam mit Ihnen, Schritt für Schritt, ungünstige Verhaltensweisen aufzulösen, Ihren „Ressourcenpool“ zu erweitern und praktische, alltagstaugliche Handlungsalternativen zu erarbeiten.

 Supervisiert durch einen psychologischen Psychotherapeuten

ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

Mein Beratungsangebot

Mein Name ist Nina Kohtz. Ich bin Ökotrophologin (M.S.c.) und nach dem Studium als Ernährungsberaterin und -therapeutin tätig.

Bei mir bekommen Sie kompetente Beratung unter anderem in den Bereichen:

- Essstörungen (inklusive Beratung für Angehörige)
- Übergewicht, Adipositas und Begleit- bzw. Folgeerkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Gesundheitserhalt (mithilfe einer ausgewogenen Ernährung)
- Sport und Ernährung



ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE



Für weitere Informationen
oder eine Terminvereinbarung
nehmen Sie gerne
Kontakt mit mir auf.

Nina Kohtz

Ökotrophologin M.S.c.
Kassenzulassung

Praxis

Gravenhorststraße 23
21335 Lüneburg - Rotes Feld
Telefon: 0 41 31 - 99 62 345
Fax: 0 41 31 - 99 62 346
E-Mail: info@nina-kohtz.de
www.nina-kohtz.de

Postanschrift

Postfach 2360
21313 Lüneburg