

Gutschein
Sie erhalten 10 % Rabatt
auf Ihre persönliche
Ernährungsberatung

Termin: nach Vereinbarung

Name: _____

Telefon: _____

Eingelöst am: _____

Pro Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Gutschein bis auf Widerruf gültig. Keine Barablöse möglich.

Beratungen finden

in der Praxis

Dr. Wolfgang Hinkel

im 1. Stock statt!

Essen und trinken Sie bewusst und
genießen Sie mit allen Sinnen!

PROFITIEREN SIE VON EINER
ERNÄHRUNGSBERATUNG,
DIE AUF IHRE BEDÜRFNISSE
ZUGESCHNITTEN IST!



Judith Karner
Diätologin und
Dipl.Mentaltrainerin

M: +43 664 1345 989
E: judith@troj.at

TROJ - TRAINING ON/OFF THE JOB
training | seminare | weiterbildung

Leitersdorf 41 | A-8330 Feldbach
M: +43 664 1345 989
E: judith@troj.at
W: www.troj.at



TRAINING ON/OFF THE JOB.
training | seminare | weiterbildung

Bewusste Ernährung
bei Kinderwunsch



Jetzt wird gegessen!

ESSEN FÜRS WUNSCH-BABY

Ungefähr 20 % aller Paare in der westlichen Welt sind ungewollt kinderlos. Meist können organische Ursachen ausgeschlossen werden.

Bei vielen ist der Zustand der Unfruchtbarkeit vorübergehend – so können Stress, Infekte oder ein ungesunder Lebenswandel den Hormonhaushalt durcheinander bringen und die Empfängnis erschweren.

Eine bewusste Ernährung kann Ihr geistiges sowie körperliches Wohlbefinden steigern und somit Ihren Hormonhaushalt verbessern.



Bewusste und vollwertige Ernährung bedeutet nicht weniger zu essen, sondern das Richtige auszuwählen.

WENN EINE SCHWANGERSCHAFT AUF SICH WARTEN LÄSST ...

... kann eine bewusste Ernährung nachhelfen!

- Ernähren Sie sich mit frischen sowie vollwertigen Lebensmittel!
- Kochen Sie abwechslungsreich, damit Sie alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen.

... kann ein gesundes Körpergewicht nachhelfen!

- Untergewicht bei Frauen bewirkt, dass der Eisprung nur noch unregelmäßig stattfindet.
- Übergewicht kann sich bei beiden Partnern negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken.

Sein Wunschgewicht zu erreichen kann ganz einfach sein. Als Diätologin und Dipl. Mentaltrainerin unterstütze ich Sie gerne dabei.

Hier einige Nährstoffe , die Ihrem Kinderwunsch auf die Sprünge helfen können

Folsäure Vitamin C

Zink L-Arginin und L-Carnitin

Vitamin A Eisen

Omega-3-Fettsäuren

Vitamin B12 Mangan
Co-Enzym Q10

Selen Vitamin E

Vitamin B6 Kalzium

Gerne erstelle ich mit Ihnen gemeinsam einen Ernährungsplan - mit all jenen Lebensmitteln, die diese Nährstoffe enthalten.

Über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie immer mit Ihrem Arzt sprechen!