

Ernährungsberatung



Dr. Nadja Grättinger
Kieferorthopädie

Für ein strahlendes Lächeln immer Ihr ganzheitliches Wohlbefinden im Blick

Starten Sie in Ihr persönliches neues Wohlbefinden mit Hilfe einer individuellen Ernährungsberatung

Wollen auch Sie ...

- sich in Ihrem Körper wohlfühlen?
- ungute Gefühle wie Abgeschlagenheit, Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden hinter sich lassen?
- Schmerzen & Verspannungen beseitigen?
- besser schlafen und sich morgens fit & voller Tatendrang fühlen?
- Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und erholter und besser aussehen?
- sich ausgeglichen & zufrieden fühlen und das auch für Außenstehende erkennbar ausstrahlen?

Wir unterstützen Sie dabei gesund und genussvoll zu leben und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden zu steigern!



Wir helfen Ihnen dabei die komplexen Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und körperlichen Beschwerden oder auch möglichen Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates besser zu verstehen. Auf dieser Basis entwickeln wir gemeinsam eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtete genussvolle Ernährungs- und Bewegungsstrategie.

Wir überreichen Ihnen Ihren persönlichen Schlüssel für den Start in ein neues Wohlbefinden!

Unsere Beratungsangebote sind individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und umfassen:

- ✔ Zahnmedizinische oder allgemeine Ernährungsberatung
- ✔ Ernährungsempfehlungen für bestimmte Lebensphasen
- ✔ Prävention und sinnvolle Ernährung bei Stoffwechselstörungen, Adipositas, Herz-Kreislauferkrankungen, metabolischem Syndrom u.v.m.
- ✔ Ernährungsempfehlungen bei Unverträglichkeiten und Allergien
- ✔ Zielgerichteter Einsatz von Diäten und Fastenformen
- ✔ Konzepte mit integrativer Verzahnung von Ernährung, Bewegung und Entspannung im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes

Wir freuen uns Sie individuell zu beraten und begleiten Sie auf dieser spannenden Reise in ein neues Wohlbefinden.



Kontaktieren Sie uns
für einen unverbindlichen
Beratungstermin



Ernährungsberatung
Starnberg

Praxis Dr. Nadja Grättinger
Hauptstraße 8b
82319 Starnberg



Tatiana Krüger
EMB® (Ernährungs-/Mental-/
Bewegungs-) Coach

☎ 08151-908809-92
✉ info@ernaehrungsberater-starnberg.de
🌐 www.ernaehrungsberater-starnberg.de