



**PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG  
REGINA HOFFMANN**

Dipl.-Ing. (FH)  
Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE, DAAB  
Dipl. Fachberaterin für Säuglings- und  
Kinderernährung UGB  
Zertifizierte Kursleiterin und Beraterin UGB

**Adresse:**

Von-Hartrad-Str. 6  
35799 Merenberg

**Kontakt:**

Telefon: 0 64 71 - 95 18 65  
Telefax: 0 64 71 - 95 18 64  
regina@hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de  
www.hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de

**Entfernung:**

Weilburg: ca. 8 min  
Limburg und Rennerod: ca. 15 min  
Weilmünster: ca. 20 min  
Wetzlar: ca. 20 min

**Ich freue mich auf Ihren Anruf!**



Zertifiziert und anerkannt  
bei den Krankenkassen



Ernährungsberatung & Ernährungstherapie  
**Essen - Genießen - Wohlfühlen**



Zertifiziert und anerkannt  
bei den Krankenkassen



**“Wer nicht genießt -  
wird ungenießbar”**

**ESSEN ist ein zentrales Thema in unserem Leben. Es steht für Lebensfreude und Geselligkeit. Es soll Spaß machen und Körper, Geist und Seele gut tun. Das möchte ich Ihnen vermitteln und Ihnen bei einer langfristigen Ernährungsumstellung kompetent zur Seite stehen.**

Seit 2007 bin ich freiberuflich in meiner Praxis für Ernährungsberatung tätig. Aufgrund meines Studiums, meiner Berufserfahrung und zahlreicher Fortbildungen bin ich beim Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE) und als Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB beim Deutschen Allergie- und Asthmabund zertifiziert. **Meine Leistungen werden von den meisten Krankenkassen übernommen oder bezuschusst.**

In einem Beratungsgespräch finden wir gemeinsam für Sie den besten Weg zur Gesundheitsprävention oder im Bereich der Ernährungstherapie.

**Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen!**

**Ihre Regina Hoffmann**



## Essen · Genießen · Wohlfühlen

### Essen soll allen Spaß machen.

Die richtige Ernährung trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei – im Krankheitsfall spielt die entsprechende Ernährungstherapie eine entscheidende Rolle.

Die passende Ernährung ist ein Spiegelbild für:

- Gesundheit
- Wohlbefinden
- Lebensfreude
- Leistungsfähigkeit

Wählen Sie zwischen Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Sie erhalten eine professionelle – kompetente – seriöse – ganzheitliche Beratung.

**Diese benötigen Sie vielleicht nur einmal im Leben – aber ein Leben lang profitieren Sie davon!**

Im Bereich Bewegung und Entspannung arbeite ich mit professionellen Kooperationspartnern zusammen.

**Mehr Infos zu meiner Arbeit und meinen Beratungsangeboten finden Sie auf:**  
[www.hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de](http://www.hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de)

## Ernährungsberatung

**Im Bereich der Prävention nach § 20 SGB V umfasst mein Beratungsangebot:**

- Schwangere / Stillende
- Säuglinge / Klein- und Schulkinder
- Vorträge und Aktionen in Kitas / Schulen
- Vorträge für Vereine, Selbsthilfegruppen
- Sportler
- Einkaufstraining
- Seminare
- Gewichtsreduktionskurse
- Kochkurse
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Fastenbegleitung

**“Lasst Eure Nahrung Euer Heilmittel und Eure Heilmittel Eure Nahrung sein”**

*(Hippokrates, 460 v. Chr.)*

## Ernährungstherapie

**Bei ernährungsmittelbedingten Erkrankungen erfolgt eine individuelle Beratung auf Verordnung des Arztes inkl. Körperanalyse und Nährwertanalyse (§ 43 SGB V).**

- Adipositas / Übergewicht
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Nahrungsmittelallergien
- Nahrungsmittelintoleranzen (Fruktose, Laktose, Histamin)
- Osteoporose
- Rheuma
- Untergewicht
- Zöliakie u.v.m.

**Ziele sind z.B.:**

- Senkung: Blutzucker, Blutfette, Harnsäure
- Gewichtsreduktion
- Symptombfreiheit