

# SUSANNEHAGEDORN

*ich begleite Sie*

## Ernährungstherapie

Sie haben ein „Ernährungsproblem“ und möchten professionell und individuell begleitet werden?

### Ein solches Problem könnte sein:

- Übergewicht / Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Ernährungstherapeutische Beratung vor und nach bariatrischen Operationen
- Beratung und Begleitung bei Lipödem
- PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)
- Hashimoto Thyreoditis
- Gastroenterologische Erkrankungen (Reizdarm, Zöliakie, M. Crohn, Colitis ulcerosa)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Lactoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Sorbitintoleranz und Histaminintoleranz)

Sollten Sie eine andere Diagnose wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2 oder Niereninsuffizienz... erhalten haben bin **ich** auch **gerne für Sie da**.

## Coaching

„das Betreuen und Fördern einer Person, einer Gruppe oder einer Mannschaft bei der Bewältigung von herausfordernden Aufgaben“

### Was macht ein Coach?

Ein Coach betreut demzufolge Prozesse der Zielfindung und fördert die Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung des Klienten. Durch gezielte Fragen führt der Coach die Beratungssituation und bringt somit den Prozess der Veränderung ins Rollen.

### Ein Coaching erleichtert es Ihnen:

- unklare/verschwommene Ziele zu formulieren und die dazu notwendigen Schritte zu finden.
- sich auf ihre „Innere Stimme“ verlassen zu können
- Veränderungen zu erzielen und zu spüren

### Für wen ist Coaching sinnvoll?

Sie spüren, dass eine **Veränderung** in Ihrem Leben sinnvoll oder nötig ist? Sie möchten Themen aus Ihrem **privaten, beruflichen** oder eine Kombination aus beidem verändern? Dann ist ein **auf Sie zugeschnittenes** Coaching sinnvoll.

## Wechseljahreberatung

Der Eintritt in eine neue Lebensphase.  
Eine Zeit des Wechsels, eine Zeit des Wandels.  
Die Wege verändern sich, es tun sich neue Wege auf.  
Altbekanntes fühlt sich nicht mehr wirklich richtig an.

### Wenn Sie in dieser Zeit Begleitung benötigen, dann rufen Sie mich gerne an.

Es ist möglich, dass Sie eine Ernährungstherapie benötigen. Auch ein Coaching ist eine Möglichkeit um zur Dancing Queen im Rhythmus der Tanz der Hormone zu werden. Dazu biete ich verschiedene Methoden an, die **individuell auf Sie abgestimmt** sind. Das bespreche ich mit Ihnen gemeinsam, denn **Sie bestimmen Ihren Weg**.



*Bezuschussung durch die Krankenkasse ist teilweise möglich, sprechen Sie mich an!*