

## Ich begleite Sie...

...beim Finden der eigenen  
typgerechten Ernährung und eines  
gesunden Lebensstils

- **Mit** umsetzbaren Empfehlungen
- **Mit** dem Erhalt von Genuß und Lebensfreude
- **Mit** der Akzeptanz Ihrer Vorlieben und Abneigungen
- **Mit** der realistischen Zielsetzung unter Einbau von Meilensteinen



## Kontaktieren Sie mich gern:

Für eine erste unverbindliche Kontaktaufnahme, bei Fragen oder zum Vereinbaren von Terminen stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Hausbesuche: möglich

Vorträge bei Eltern-, Interessen- und Sportgruppen,  
oder  
nach Absprache  
Computerunterstützte Nährstoffanalyse zum Sonderpreis!

---

**Ernährungscoach**

Michael Erhard

Tel. 0151/70184616

email: [info@enc-ernaehrungscoaching.de](mailto:info@enc-ernaehrungscoaching.de)

Internet: [enc-ernaehrungscoaching.de](http://enc-ernaehrungscoaching.de)

**ENC** **COACHING**  
**ÄHRUNG**  
**„SINN VOLL“**

Michael Erhard, Ernährungscoach

für eine typgerechte Ernährung  
einen gesunden Lebensstil  
&  
der Empfehlung für die richtigen Mittel



## Das bin ich:

Michael Erhard  
Ernährungscoach



## Meine Qualifikationen sind:

- Ausbildung zum Ernährungscoach
- Mitglied im Bundesverband der Ernährungsberater e. V.
- Kursleitung Gewichtsreduktion
  - Kursleitung Nordic Walking
- 35 Jahre Erfahrung mit gesunden Mitteln zum Leben

## Das biete Ich Ihnen an:

- ✓ **Einzelcoaching** für Erwachsene und Kinder, auch Paare
- ✓ **Computerunterstützte** Vitalstoffanalyse
- ✓ **Gewichtsreduktionskurse** im 11 Wochen-Programm
- ✓ **Vorträge und Beratungen** bei Elterngruppen und Sportvereinen, Unternehmen
- ✓ **Kühlschrank- und Vorrätecheck**
- ✓ **Einkaufsberatung**, Vermittlung, Empfehlung von Sinn voll Lebensmitteln
- ✓ **Ernährungsberatung** bei Erkrankungen/Entgiftung



## Ich begleite Sie bei:

- ✓ **Wohlfühlgewicht ohne Jo Jo Effekt** (in Gruppen oder einzeln)
- ✓ **Lebensmittelunverträglichkeiten**
- ✓ **Bei ernährungsbedingten Krankheiten wie:** Bluthochdruck, Cholesterin, Gicht, rheumatische Erkrankungen, Diabetes mellitus, Vitalstoffmangel
- ✓ **Optimierung der Ernährung** für Sportbegeisterte
- ✓ **Ernährungsanpassung bei ADHS**
- ✓ **Darmgesunderhaltung**
- ✓ **Mit Empfehlungen bei Erkrankungen**

*„Ihr Wohlbefinden*

*ist mein Ziel!“*

