

# Ernährungsberatung Praxisplus Partner - Oviva

Werfen Ernährung  
und Bewegung  
bei Ihnen  
immer wieder  
Fragen auf?



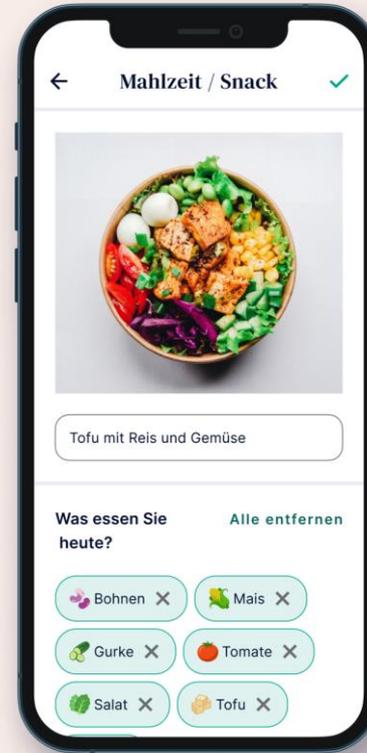


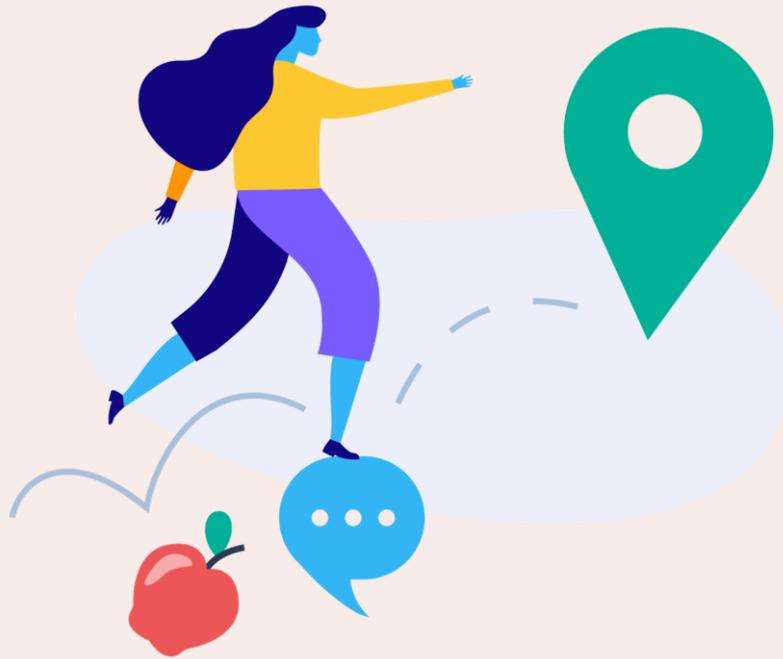
**Und sind Sie sich  
nicht ganz sicher,  
was sich für Ihren  
Körper am besten  
eignet?**

# Unsere Ernährungsberater\*innen von Oviva helfen Ihnen gerne!



Wir beraten Sie **persönlich**  
in der Praxisplus oder aus  
der Ferne und stets in  
Kombination mit unserer  
**App.**





Oviva unterstützt Sie mit **personalisierter und App-gestützter Beratung** dabei, Ihre Gewohnheiten rund um Ernährung und Bewegung zu optimieren.



**Selina Bürklin**  
**Ihre Ernährungsberaterin**

## **Ich unterstütze Sie gerne bei:**

- Einer Gewichtsreduktion
- Essverhaltensstörungen
- erhöhten Cholesterinwerten
- Herz-Kreislauf-Erkrankung
- Nierenerkrankungen
- Mangel: Eisen, Vitamin D, Vitamin B12 usw.
- Magen-Darm-Beschwerden
- während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit
- ... und vielen weiteren Anliegen

# Fakten-Slides

**Gewichtsreduktion**

# 5 LEBENSMITTEL, die lange satt halten





## Haferflocken

Perfekt für den richtigen Start in den Tag. Haferflocken liefern Kohlenhydrate, Eiweisse, Ballaststoffe und regulieren den Blutzuckerspiegel



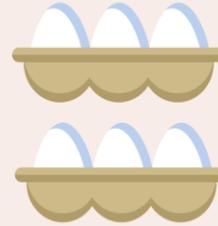
## Vollkornprodukte

Vollkornprodukte sind voller Nahrungsfasern und somit gesünder als Weissmehlprodukte. Sie regen die Verdauung an, regulieren die Darmflora und halten länger satt.



## Kartoffeln

Mit recht wenig Kalorien (70kcal per 100g) sind die Kartoffeln die optimalen Sattmacher. Noch besser ist es, wenn man sie vor dem Verzehr abkühlen lässt.



## Eier

Eier sind gesunde Sattmacher, die viel Protein und Nährstoffe enthalten.



## Nüsse

Nüsse sind ein idealer energie- und nährstoffreicher Snack. Zudem enthalten sie gesunde Fette, hochwertiges Eiweiss und viel Vitamin E, was die Zellen schützt.

**Das ist nur einer von vielen Tipps, welche die Ernährungsberater\*innen in der Praxisplus mit Ihnen in einer persönlichen Beratung teilen können.**

Besprechen Sie die Möglichkeit einer Ernährungsberatung mit Dr. Geymayer



# Fakten-Slides

Tellermodel

# Kennen Sie das Tellermodell?



# Tellermodell



1/2 Teller Gemüse oder Salat



1/4 Teller Eiweißkomponente  
(z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu)



1/4 Stärkebeilage (z.B. Kartoffeln,  
Brot, Reis, Getreide)



**Das ist nur einer von vielen Tipps, welche die Ernährungsberater\*innen in der Praxisplus mit Ihnen in einer persönlichen Beratung teilen können.**

Besprechen Sie die Möglichkeit einer Ernährungsberatung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

