



## **Schonende Gewichtsabnahme nach Dr. Ambrosius**

*Ernährungsberatung mit Köpfchen*

Das Baukastensystem ist das zentrale Element der Diätberatung & Ernährungsberatung Dr. Ambrosius. Mit diesem System werden Nahrungsmittel in ihre Nährwerte und ihren Wasser- sowie Ballaststoffgehalt eingeteilt. So gibt es kohlenhydrat-, eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel sowie Gemüse / Obst und Getränke. Jeder Ratsuchende erhält auf dieser Grundlage einen auf seine gesundheitlichen, persönlichen und familiären Bedürfnisse zugeschnittenen Ernährungsplan. Dabei muss man nicht zwangsläufig auf alle Lieblingsspeisen verzichten. Die Beratungsmethode Dr. Ambrosius hilft somit den Ratsuchenden ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Der gefürchtete JOJO - Effekt bleibt aus, weil das veränderte Essverhalten problemlos in den Alltag übernommen wird. Der bewusste Prozess des Abnehmens ist somit nur in kleinen Veränderungen spürbar. Aus diesem Grunde handelt es sich auch um eine schonende Methode. Das Baukastensystem ist sehr flexibel und ermöglicht es außerdem, vielfältige Rezepte weiterhin zu kochen, dass der Genuss nicht auf der Strecke bleibt.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

intrag.de/  
pressestelle@intrag.de

## **Firmenkontakt**

Studio für Ernährungsberatung

Frau Katharina Krimpmann  
Hans-Sachs-Str. 6  
45711 Datteln

dr-ambrosius.de  
k.krimpmann@dr-ambrosius.de

Die Statistik sagt: 90 % der Deutschen, sowohl Männer als auch Frauen, sind übergewichtig und haben bereits Diäterfahrung - von magischer Kohlsuppe bis ?FDH?. In dem Wirrwarr von ErnährungstippsÄ wird es immer schwieriger die richtige Ernährung zu finden und einzuhalten. Ernährungsberatung wird immer wichtiger, um die Vielfalt an ernährungsmitbedingten Erkrankungen einzudämmen. Aus einem Netzwerk von über 100 Ernährungsberatern, berate ich Sie seit 2009 zur Nahrungsunverträglichkeit, Diabetes und Adipositas.