



URLAUB
mit ERNA



| URLAUB MIT ERNA

Entspannung, Bewegung und Ernährung endlich die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen.

ERNA begleitet Ihren Gesundheitsurlaub, berät Sie und vermittelt auf Wunsch alle verbundenen Leistungen.

Im Urlaub mit ERNA ganz individuell:
Immunsystem stärken, auch für Allergiker
Körper entgiften. Essen / Fasten / Detox
präventiv Essen, **Gesund bleiben**



| KONTAKT

ERNA Ernährungsakademie Föhr
Dipl.oec.troph.(FH) Cindy Maréchal
Ernährungsberaterin / VDOE
Adipositastrainerin / KgAS

Mobil: 0152 / 33 68 59 28
Mail: marechal@erna-foehr.de
Web: www.erna-foehr.de

Zertifizierte Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

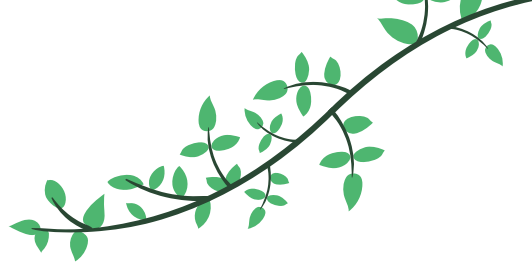


ICH FREUE
MICH AUF
SIE!



"WIR KÖNNEN DEN WIND
NICHT ÄNDERN, ABER DIE
SEGEL ANDERS SETZEN."

Aristoteles



| ERNÄHRUNGS-CHECK

In umfassender Zusammenarbeit ermitteln wir den Ist-Zustand Ihrer Ernährungs-gesundheit mit folgenden Schwerpunkten:

Der Bestimmung der Körpergesundheit und Analyse Ihrer persönlichen Ernährungssituation und Gewohnheiten

Sichtung ernährungsrelevanter Lebensumstände

Liegen Risiken für ernährungsbedingte Erkrankungen vor?

Wo besteht Handlungsbedarf?

Finden Sie Antworten!



| FIT MIT ERNA

Für Gesundheitsbewusste gehören Sport und Ernährung zusammen.

Eine an Ihre sportlichen Ziele angepasste Ernährung trägt zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit bei.

Ihr Ernährungscoaching - abgestimmt auf Sportart und Zielsetzung - gibt sofort neue Impulse und kann Sie langfristig begleiten.

| FASTEN MIT ERNA

Sie haben noch nie gefastet? Diät war gestern?

Der Urlaub wird für Sie zur perfekten Zeit für eine erste Fastenphase.

Planen und gestalten Sie mit ERNA Ihre persönliche Fastenvariante während des Urlaubs.

Nutzen Sie zum Beispiel 3-5 Tage für

- Saftfasten
- Intervallfasten
- Intermittierendes Fasten

Eine Begleitung nach dem Urlaub ist Online möglich!

Zertifizierte Kurse werden von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
BERUFSVERBAND
DIETETIKERIN
GECOTROPHOLOGIE E.V.



ERNA
ERNÄHRUNGS-AKADEMIE FÖHR

**SPRECHEN
SIE MICH
AN!**

