

Richtig ernähren
und gesund leben!

Wir motivieren Sie.



Dr. Nike Kohs

Ernährungsberaterin

Heilpraktikerin · Motivationstrainerin

Praxis:

Giesensdorfer Straße 29
12207 Berlin-Lichterfelde
www.mentabolics.de

Weitere Standorte auf Anfrage.

Terminvereinbarungen:

Tel: 0173 - 617 40 80

Fax: 030 - 91 53 94 53

E-Mail: n.kohs@mentabolics.de

mentabolics
Ganzheitliche Ernährungsberatung



Mit Ihrem individuellen Ernährungskonzept die Gesundheit verbessern

Persönliche Betreuung und Motivation

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, Gewicht und Gesundheit. Eine optimale Nährstoffversorgung kann die Entstehung von Krankheiten verhindern, die Leistungsfähigkeit erhöhen und die Körperformen verbessern. Bei vorhandenen Erkrankungen kann neben der ärztlichen Therapie ein positives Essverhalten die Beschwerden lindern.

Aber Ernährung ist auch sehr persönlichkeitsbezogen, und sich von geliebten Essgewohnheiten zu trennen, fällt häufig schwer. Deshalb erstelle ich für Sie ein individuelles, ganzheitliches Programm, das Ihre Lebenssituation, eventuelle Erkrankungen, Gewichtsziele und Vorlieben berücksichtigt. Gleiches gilt für das ergänzende Bewegungsprogramm und die naturheilkundliche Begleitung.

Ich nehme Sie an die Hand und biete Ihnen die nötige Motivation und verhaltenspsychologische Unterstützung, mit der Sie Ihre Ziele leichter erreichen werden. Der gesunde Lebensstil kann so Teil Ihrer Gewohnheiten werden, und Sie fühlen sich gesünder, leistungsfähiger und attraktiver.

Ernährungs- und Diätberatung

- Gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, Ernährung während der Schwangerschaft
- Adipositas, Binge Eating, Diabetes mellitus, Gicht, Gastritis, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Mentabolics – das ganzheitliche Erfolgskonzept

Motivation, Ernährung, Bewegung & Naturheilkunde

- 🍏 Gezielte Ernährungsumstellung gemäß Präventionsziel/Krankheitsbild
- 🍏 Individueller Diät- und Bewegungsplan (einfache Umsetzung)
- 🍏 Schnelle Gewichtsreduktion, falls erforderlich
- 🍏 Intensivtherapie mit Einzelberatung (persönliche Gespräche und E-Mails)
- 🍏 Ausführliche Anamnese von Gesundheit und Lifestyle
- 🍏 BIA-Messung (Analyse des Ernährungszustands)
- 🍏 Persönliches Motivationstraining
- 🍏 Naturheilkundliche Unterstützung
- 🍏 Ausführliche, individuelle Unterlagen
- 🍏 Nachsorge und Rückfallprophylaxe



Gerne führe ich mit Ihnen ein kostenfreies Informationsgespräch:

Dr. Nike Kohs

Tel: 0173 - 617 40 80

E-Mail: n.kohs@mentabolics.de · www.mentabolics.de