

Die Eckpfeiler meiner Beratung sind:
Ernährung, Sport und Entspannung



Bereit für den ersten Schritt?

Starte deine Reise zu einer gesünderen Ernährung
und einem gesünderen Lebensstil.
Ich unterstütze dich gerne bei jedem Schritt – von
der Planung über die Umsetzung bis hin zur
Erreichung deines persönlichen Ziels.

Lebensmittelwirrarr

Dein Weg aus dem Ernährungsdschungel



SVS-Gesundheitsrunder-Partnerin

Gewerbetreibende, Bauern und Neue Selbständige können von der SVS einen
Gesundheitsrunder für meine Beratungsleistungen beantragen.
Nähere Informationen dazu findest du unter:
<http://svs.at/gesundheitsrunder>



Vereinbare jetzt dein kostenloses Erstgespräch!

+43 676 6227199



Sabrina Theres Schöberl, BSc
Theodor Kery-Straße 14a
7343 Neulal

sabrina.schoeberl@lebensmittelwirrarr.at

"Porträtfoto: Nicole Oberholzer"



Deine Expertin für gesunde Ernährung
und Prävention



Lebensmittelwirrarr

Dein Weg aus dem Ernährungsdschungel



+43 676 6227199

www.lebensmittelwirrarr.at

Überblick des Leistungsangebotes:

Ernährungsberatung

- Mit Ernährungsumstellung zum Wohlfühlgewicht
- Beschwerdefrei essen (z.B. bei Wechselbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Reflux usw.)
- Ernährung und Sport
- Ernährung im Alter, Schwangerschaft und Stillzeit
- Beratung zu bestimmten Ernährungsformen, wie veganer, vegetarischer oder flexitarischer Ernährung
- Mit Ernährung vorbeugen und das persönliche Krankheitsrisiko (u.a. Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Gicht) reduzieren (z.B. ungünstige Blutfettwerte, Bluthochdruck, Übergewicht)
- Beratung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien
- Beratung zu Lebensmittelsicherheit (z.B. Schadstoffe in der Ernährung) und Food-Trends (z.B. pflanzliche Fleischersatzprodukte)

•
+ 43 676 6227199



ÜBER MICH

Ich bin Expertin für gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil mit einem Abschluss in Ernährungswissenschaft und Prävention. Als Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung und des Verbands für Ernährungswissenschaften bleibe ich stets auf dem neuesten Stand der Forschung.

Mein Spezialgebiet sind pflanzenbasierte Ernährungsweisen (vegan, vegetarisch, flexitarisch). Ich unterstütze meine Klient*innen dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen – sei es beim Abnehmen, bei der Anpassung ihrer Ernährungsgewohnheiten oder bei der Optimierung ihrer Nährstoffzufuhr.

Durch meine eigenen Erfahrungen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien kenne ich die Auswirkungen, die Ernährung auf das Wohlbefinden haben kann. Mit einer einfühlsamen, loyalen und wissenschaftlich fundierten Beratung helfe ich dabei, nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen und das Wohlbefinden zu steigern.



Sabrina Theres Schöberl, BSc

Dein Weg aus dem Ernährungsdschungel
Lebensmittelwarrat

Überblick des Leistungsangebotes:

Nährwertanalysen

- Bei allen Ernährungsformen empfohlen, um Über- oder Unterversorgungen mit Nährstoffen zu identifizieren und dadurch Nährstoffmängel erst gar nicht entstehen zu lassen

Ernährungspläne

- Angepasst an deinen persönlichen Nährstoffanspruch und deinen Lebensstil
- Stress reduzieren und Zeit sparen mit klaren Vorgaben und Tipps

Beratungspakete

- Gewicht-Transformations-Paket
- Immunsystem-Booster-Paket
- Ernährungsform-Check-Paket
- Raus-aus-dem-Ernährungsdschungel-Paket

Einkaufsschulungen und Vorträge

•
www.lebensmittelwarrat.at