



Ich weiß schon alles, aber mit der  
Umsetzung klappt es nicht...

Dipl. oec. troph. Katrin Kleinesper

# Ich weiß schon alles, aber...

---

KATRIN  
KLEINESPER  
FOOD & BODYBALANCE



Ihre  
Referentin  
Katrin  
Kleinesper

---

# Ernährung – ist meine Passion



- **Katrin Kleinesper**, zertifizierte Diplom Oecotrophologin
- seit 23 Jahren Food Coach
- Ernährungsexpertin
- Sportlerin
- mind. 8 Stunden am Tag geht es bei mir um das Thema Ernährung!



# Ich weiß schon alles, aber...

---



- Richtig
- Gesund
- Nicht lecker
- Körnerfutter
- 5 Mahlzeiten
- Sättigungsgefühl
- Keine Verbote

- Falsch
  - Ungesund
  - Lecker
  - Genuss
  - 3 Mahlzeiten
  - Kalorienzählen, Punkte
  - Verbote
-



## Naschen für die Wissenschaft!

### Studie mit 37 Kindern zur Osterzeit

- Gruppe 1: festgelegte Anzahl Ostereier
- Gruppe 2: freien Zugriff auf Ostereier

### Ergebnis:

- Kinder aus Gruppe 2 aßen weniger Ostereier wie Gruppe 1

### Fazit:

- Selbstkontrolle statt rationalisieren!
-

# Check: Ernährungsverhalten

---



1. Essen Sie täglich 2 Hände voll frisches Obst?
  2. Essen Sie täglich 3 Hände voll Gemüse?
  3. Essen Sie vorwiegend Vollkornprodukte?
  4. Essen Sie täglich regelmäßige Mahlzeiten?
-

## Check: Ernährungsverhalten

---



5. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter energiefreie Flüssigkeit?
  6. Essen Sie mindestens einmal pro Woche Meerestiere?
  7. Genießen Sie bewusst und lassen sich Zeit beim Essen?
-

# Meine persönliche Zielfindung

---



**Stecken Sie sich ein konkretes, realistisches Ziel für die kommende Woche/ Monat!**

1. Welches Ziel wollen Sie in der nächsten Woche erreichen?
  2. Was genau müssen Sie dafür tun, um dieses Ziel zu erreichen?
  3. Was kann Ihnen dabei helfen, Ihr Ziel zu erreichen?
  4. Was kann verhindern, dass Sie Ihr Ziel erreichen?
-

# Ich weiß schon alles, aber...

---

KATRIN  
KLEINESPER  
FOOD & BODYBALANCE



- Schritt für Schritt
  - Mit Spaß
  - Bewusste Auswahl
  - Alltagstauglich
-

## Was sonst noch hilft...

---



1. Ernährungsprotokoll schreiben
  2. Säure-Basen-Haushalt
  3. Schwermetalle ausleiten
  4. Eine Anleitung, mit Rezepten
  5. Nahrungsergänzungsmittel
  6. Individuelle Ernährungsberatung
  7. Geduld und wertschätzende Unterstützung
  8. Stoffwechsel anregen
-

# Die Metabolic- Detox-Kur



- Möchten Sie mehr Gesundheit?
- Mal detoxen ausprobieren?
- Einen aktiven Stoffwechsel?
- Wollen Sie dafür eine Anleitung?
- Benötigen Sie einen Ernährungsplan?
- Fertige Einkaufslisten?
- Schnelle, leckere Rezepte?
- **Bestellen Sie auf:**  
[www.katrinkleinesper.de](http://www.katrinkleinesper.de)





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Abo Kostenloser Newsletter unter [www.katrinkleinesper.de](http://www.katrinkleinesper.de)