

# RICHTIG ESSEN MIT GENUSS!



## **Liebe Mitglieder des Gold's Gym, liebe Gäste,**

habt ihr Lust und Interesse mit allen Sinnen etwas über den menschlichen Organismus und Ernährung zu erfahren? In meinem 10 stündigen Ernährungskurs à 60 Minuten lernt ihr alles rund um das Thema Ernährung, Sport und Ernährungsverhalten. Wie man es schafft, Übergewicht zu vermeiden bzw. sich genaue Ziele setzt und es somit gelingt, diese Vorsätze einzuhalten. Wir führen ein Einkaufstraining durch, gehen auf die Geschmacksreise bei Brot und Schokolade und kreieren unser eigenes leckeres Müsli.

Nun aber einige Informationen zu meiner Person. Ich heiße Bettina Richter und bin staatlich anerkannte Diätassistentin (umgangssprachlich Ernährungsberaterin). Seit 2 Jahren bin ich selbstständig tätig. Mein Hauptaufgabengebiet liegt in der Adipositas therapie. Zwischen September 2008 und April 2009 habe ich unter der Leitung von Dr. Susanne Wiesner (Autorin des Buches „Der Schlankheitscode“, erschienen beim GU Verlag) im Adipositaszentrum im HELIOS Klinikum in Berlin Buch gearbeitet. Zu meinen Aufgaben zählte neben der Ernährungsberatung, die Betreuung der Patienten, die sich einer „Magenverkleinerung“ unterzogen haben.

Seit 3 Jahren organisiere ich Gruppenschulungen für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Zu diesen Schulungen gehört nicht nur ein Einkaufstraining, sondern auch das Erlernen der Zubereitung von leckeren, aber leichten Gerichten.

Neben zahlreichen Vorträgen, die ich unter anderem an der Charité gehalten habe, entwickelte ich für die Firma „relax“ ein Konzept für Berliner Kitas. Es besagt, dass die Kinder bei mir spielerisch etwas über ihren Körper und Ernährung lernen, während ihre Eltern im Gegenzug geschult werden, ihre Kinder mit Spaß an gesunde Ernährung zu führen.

Und nun bin ich hier im Gold's Gym und möchte auch euch für das Thema Ernährung sensibilisieren. Neben meinem Ernährungskurs „Richtig Essen mit Genuss“, biete ich auch Einzelberatungen an, z.B. Ernährung bei Sport, Übergewicht, Magen-/Darmerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Ich freue mich auf euch

Eure Bettina

