

# Herzhaft gesunde Ernährungsberatung

Fernanda Di Blasio ist der IHK Ernährungscoach im Westend / Ein wichtiger Bestandteil der Beratung ist das Einkaufen

**WIESBADEN (bor)** – Die guten Vorsätze für bewusste Ernährung sorgen vor allem im Januar für große Nachfrage bei Fernanda Di Blasio. „Dabei ist eigentlich das ganze Jahr über der richtige Zeitpunkt an eine bewusste Ernährung zu denken“, weiß sie als Ernährungscoach zu berichten. Denn gerade die Deutschen sind mit einigen Pfunden zu viel auf der Waage gesegnet – gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr bedenklich.

Leider heißt es dann häufig „Diät“ anstatt eine individuelle Ernährungsberatung oder Workshop zu buchen. Denn auch die äußeren Lebensumstände sind zu berücksichtigen. So hat eine Mutter mit zwei Kindern andere Aspekte zu beachten als ein Schichtarbeiter. Auch schwangere Frauen entscheiden sich häufig bewusst für eine gesunde Ernährung und sind dankbar für fachkundigen Rat. Für Fa-



**Aufschlussreich ist die Ernährungsberatung im Naturkostgeschäft und macht richtig Lust auf gesunde Ernährung unter Anleitung von Fernanda Di Blasio.**

milien ist die individuelle Beratung ideal um Extra-Diätgerichte zu vermeiden, denn die zusätzliche Belastung des Mehrfachkochens ist selten dauerhaft durchzuhalten. Besser ist es gemeinsam auf gesunde Kost umzustellen, ohne versteckte Zucker oder Fette.

Ein wichtiger Bestandteil der Beratung ist das Einkaufen. „Viele Kunden sind erstaunt, dass Naturkostgeschäfte gar nicht so teuer sind und sogar Sonderangebote haben, wie jedes andere Geschäft“, berichtet die 48-jährige Beraterin. Auch erhalten die saisonalen Gemüse und Obstsorten eine verstärkte Aufmerksamkeit und Rezepttipps werden gemeinsam erarbeitet. Weiter Informationen und Termine für Workshops zum Beispiel „Schlank im Schlaf“ unter [www.ernaehrung-wiesbaden.de](http://www.ernaehrung-wiesbaden.de) oder telefonisch unter 0174/ 9 05 55 42.

Foto: Born