

# Die Region auf den Teller

Fernanda Di Blasio ist Ernährungscoach (IHK) im Westend

**WIESBADEN (bjs/red)** – Die guten Vorsätze für bewusste Ernährung sorgen vor allem jetzt zum Jahresanfang wieder für eine große Nachfrage. „Dabei ist das ganze Jahr über der richtige Zeitpunkt an eine bewusste Ernährung zu denken“, sagt Fernanda Di Blasio. Sie ist Ernährungscoach nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit IHK-Abschluss und bietet Ernährungsberatung in Form von Einzel- oder Gruppencoaching, Kursen und Workshops an. „Viele Menschen sind übersättigt von Diäten, Ernährungstabellen, Schadstoffberichten und kurzlebigen

Modediäten. Dabei bedeutet eine vernünftige Ernährung mehr als nur eine optimale Versorgung mit Nährstoffen, berichtet die 48-jährige Beraterin – Genuss, Esskultur und letztlich auch die Lebensfreude gehören auch dazu. Einen passenden Workshop aus ihrem Angebot hierfür wäre zum Beispiel „Gesunder Einkauf ‚leicht‘ gemacht – und was kann man sich darunter vorstellen?“ Bei einem gemeinsamen Einkaufen wird aufgezeigt, worauf man zukünftig achten sollte, welche Produkte besonders empfehlenswert sind und welche man besser im Regal liegen

lassen sollte. Gekauft wird Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit aus der Region – denn gutes Essen gibt es auch in der Nähe und man trägt dazu bei, dass weniger Umweltschäden durch Transport und Lagerung entstehen. Außerdem werden selbstverständlich alle Fragen gerne beantwortet. „Dabei bekommen meine Klienten Zugang zu ihren wirklichen Bedürfnissen und können ihre Mahlzeiten wieder mit allen Sinnen genießen.“ Termine und weitere Informationen erhält man unter [www.ernaehrung-wiesbaden.de](http://www.ernaehrung-wiesbaden.de) oder telefonisch unter 0174 / 9055542.



Fernanda Di Blasio unterwegs auf dem Markt. Foto: privat