

WAS IST FUNCTIONAL EATING ®

- Ernährung für die deutlich geänderten, täglichen Bedürfnisse
- Definiert Ernährungstypen
- Energie- und nährstoffbilanziert
- Individuelle Warenkörbe mit natürlichen Lebensmitteln
- Familientauglich, leicht umzusetzen
- Wirkt nachhaltig

Die Lösung:



WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Ernährungstyp nach functional eating ® inkl. Auswertung
- ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung
- ✓ Individuell angepasster Warenkorb
 - ✓ Einkaufstraining
- ✓ Praktische und familientaugliche Tipps



INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN



Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 30660-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

functional eating®



ERNÄHRUNG MIT ZUSATZNUTZEN

„Es ist höchste Zeit, dass wir die Ernährung an die Bedürfnisse des Menschen anpassen und nicht umgekehrt!“

(Prim. Dr. Meinrad Lindschinger)

- ✓ Zunahme der Mehrfachbelastungen (Job, Familie, Haushalt, Freizeit, Umwelt, Stress, Schichtarbeit, Zeitdruck...)
 - ✓ zu wenig Bewegung
 - ✓ niedriger Energiebedarf
- ✓ deutlich erhöhter, geänderter Nährstoffbedarf

Was noch zu bedenken ist:

- ✓ Managerin ≠ Bauarbeiter
 - ✓ Mann ≠ Frau
- ✓ Leistungssportler ≠ Spaziergänger

Darum für jeden die „richtige“, dem „Bedarf angepasste“ Ernährung

BALANCED FOOD

DIE ERNÄHRUNG FÜR ALLE

- ✓ generell ausgewogene Ernährung
- ✓ Deckung des grundlegenden Nährstoffbedarfs
 - ✓ Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch

BRAIN FOOD

„ERNÄHRUNG FÜR DAS HIRN“

- ✓ für geistige Höchstleistungen
 - ✓ fördert die Konzentration
- ✓ schnellerer Informationstransport ins Gehirn
 - ✓ verringert Müdigkeit und Ermüdung

BEAUTY FOOD

SCHÖNHEIT VON INNEN

- ✓ als Bausubstanz für Haut, Haare und Nägel
- ✓ schützt die Zellen vor zu rascher Alterung

SOUL FOOD

ERNÄHRUNG FÜR DIE SEELE

- ✓ Anti-Stress-Ernährung
 - ✓ schützt vor freien Radikalen
- ✓ versorgt uns mit Antioxidantien (Vitamin C, Zink, Selen, sekundäre Pflanzenstoffe...)

POWER FOOD

„SPORTERNÄHRUNG“

- ✓ für körperliche Höchstleistungen
- ✓ zur Auffüllung der Energiereserven
 - ✓ als Muskelbaustoff
- ✓ zur Vermeidung von Elektrolytverlusten

„ Unsere Nährstoffbedürfnisse haben sich grundlegend geändert.

functional eating® nimmt gezielt, „natürlich“ darauf Rücksicht

(Prim. Dr. Meinrad Lindschinger)

