

## 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](mailto:office@lindschinger.at)  
[www.lindschinger.at](http://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)

