

Ernährungsanalyse

Wir essen häufig vom Falschen zu viel und vom Richtigen zu wenig!

Sowohl die Über- als auch die Fehlernährung können im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen.

Machen Sie eine Ernährungsanalyse!

Ernährungsbedingte Erkrankungen sind bzw. betreffen folgende Organe:

- Allergien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Haut
- Atemwege
- Verdauungssystem (Mund, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Gallenblase)
- Stoffwechselerkrankungen
- Herz und Gefäße
- Gehirn und Nervensystem
- Knochen und Gelenke
- Nieren, Harnwege, Harnblase, weibliche und männliche Geschlechtsorgane
- Abwehrschwäche
- Krebserkrankungen

Eine ausgewogene, vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung ist verantwortlich für unsere Gesundheit. Doch trotz besten Wissens ist die Umsetzung im Alltag schwer.

Computergestützte Ernährungsanalyse

Wir bieten Ihnen dazu eine computergestützte Ernährungsanalyse mit ausführlichem **individuellen Ernährungsplan**.

Die Ernährungsanalyse ermittelt die individuelle Ernährungssituation - für den Mann/die Frau/die Schwangere/die Stillende/den Sportler sowie für Kranke - unter Berücksichtigung von:

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- Ernährungsverhalten (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge)
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Rauchen, Kaffee)
- Zubereitungsformen der Lebensmittel

Zum praktischen Ablauf:

1. Beantworten Sie die Fragen zur Ernährungsanalyse bequem digital zu Hause.
2. Senden Sie uns Ihren digital ausgefüllten Fragebogen per E-Mail zu.
3. Wir analysieren Ihre Daten in einem computergestützten Expertensystem.
4. Sie erhalten Ihre individuelle Auswertung der Ernährungsanalyse in übersichtlich gegliederten PDF-Dateien per E-Mail.
5. Sie starten Ihr neues Leben.

Ihr Nutzen

Durch die Ernährungsanalyse erfahren Sie, in wie weit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.

Sie erhalten auf ca. 80 Seiten eine Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens und detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive individuellen Vitalstoffempfehlungen mit Vorschlägen geeigneter Lebensmittel.

Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Attraktivität und Ihrer Vitalität.

Machen Sie eine Ernährungsanalyse und optimieren Sie Ihre Ernährung!

Ernährungsanalyse für den Mann

Ernährungsanalyse für die Frau

Senden Sie die digital ausgefüllte Datei bitte an: mail@dr-oppel.de.

Überweisen Sie dann bitte 69,00 Euro auf das Konto: Dr. Tilmann Oppel, DE05 7205 0000 0240 7842 64, Stadtsparkasse Augsburg. Wir benötigen ein paar Tage zur Auswertung Ihrer Daten und schicken Ihnen per E-Mail eine ausführliche schriftliche Zusammenfassung Ihres Untersuchungsergebnisses.