

# Stephanie Frank

- DIPLOM GESUNDHEITSWIRTIN -

Ich bin Expertin für Ernährung, Bewegung und für Ihre Gesundheit.

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zu stärken.  
Für die Lebensqualität, die Sie verdienen.



## MEINE MISSION – IHRE GESUNDHEIT

### ICH BIETE IHNEN :

- Beratung & Coaching
- Seminare & Vorträge
- Kochkurse
- Online-Kurse
- E-Books

MEINE LEISTUNGEN FÜR SIE:  
**GANZHEITLICH, INDIVIDUELL UND ZIELGERICHTET.**



Stephanie Frank  
HEALTH COACHING



STEPHANIE FRANK  
HEALTH COACHING

Am Markt 1, 25358 Horst  
Telefon: 01520/5453601  
E-Mail: [post@stephanie-frank.de](mailto:post@stephanie-frank.de)

Weitere Infos finden Sie unter:



*scan mich!*

[www.stephanie-frank.de](http://www.stephanie-frank.de)

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein  
kostenfreies Informationsgespräch

**GANZHEITLICHE  
ERNÄHRUNGSBERATUNG UND  
STOFFWECHSELANALYSE**



**ERNÄHRUNG. BEWEGUNG. ENTSPANNUNG.**

## DEINE NAHRUNG SEI DEIN HEILMITTEL, DEIN HEILMITTEL SEI DEINE NAHRUNG.

– HIPPOKRATES

DIE RICHTIGE NAHRUNG KANN KRANKHEITEN VORBEUGEN UND TEILWEISE HEILEN. DIE RICHTIGE AUSWAHL DER LEBENSMITTEL UND EINE LEBENSSTILVERÄNDERUNG BRINGT VITALITÄT UND LEBENSFREUDE. MEIN ANSATZ: EINE NATURBELASSENE ERNÄHRUNG, ABGESTIMMT AUF IHRE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE!

Folgende Themen könnten Sie interessieren:

### CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Da sehr viele chronische Erkrankungen gemeinsam mit chronischen Entzündungen einhergehen oder sogar ursächlich auf sie zurückzuführen sind, ist eine entzündungshemmende Ernährungsform indiziert, sowohl vorbeugend als auch lindernd.

### SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

In der Schwangerschaft ist die Ernährung besonders wichtig, denn diese beeinflusst nun nicht nur einen, sondern zwei Menschen. Sowohl im Voraus einer Schwangerschaft, als auch begleitend ist hier eine angepasste Ernährungsform sinnvoll. In der Stillzeit will man alles richtig machen, doch angesichts der Informationsflut ist es sehr schwer, seinen Weg zu finden - ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Ich bringe Licht ins Dunkel, für eine entspannte Schwangerschaft, Baby- und Stillzeit.

### BABYS UND KLEINKINDER

Der richtige Zeitpunkt für die erste Breikost? Getränke fürs Baby und Kleinkind? Brauchen Babys Fleisch? Können Babys vegan ernährt werden? Babys und Rohkost? Gluten in der Babynahrung? Was tun, wenn Kinder kein Gemüse mögen? Was kann Ernährung bei ADHS bewirken? Oft besinnen sich Eltern erst dann auf eine gesündere Ernährung, wenn die Kinder schon größer sind. Doch bis dahin kann sich so manche ungesunde Ernährungsgewohnheit eingebrannt haben und ist dann nicht mehr so leicht abzuschütteln.

### DIE WECHSELJAHRE

In dieser Phase des Lebens, lässt die Fruchtbarkeit aufgrund hormoneller Veränderungen kontinuierlich nach. Der ganze Körper muss sich mit den hormonellen Veränderungen auseinandersetzen, bis das passiert ist, können jedoch einige Jahre vergehen. In dieser Zeit machen sich bei mehr als 2/3 aller Frauen mehr oder weniger starke Wechseljahresbeschwerden bemerkbar. Dem kann man vorbeugen, bzw. bereits vorhandene Beschwerden lindern!

### ÄLTERE MENSCHEN

Alte Gewohnheiten, Probleme mit der Prothese, mangelndes Durstgefühl und Bewegungsmangel sind die Herausforderungen dieser besonderen Gruppe von Menschen. Manche Beschwerden älterer Menschen kommen mit einer adäquaten Seniorenernährung erst gar nicht auf, bestehende Beschwerden können gelindert werden. Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter? Hier kann man enorm viel mit Ernährung und Bewegung erreichen.

### ARTHROSE/ARTHRITIS

Beide Erkrankungen gehören zum Formkreis der rheumatischen Beschwerden und gelten in der Schulmedizin als nicht heilbar. Mit ganzheitlichen Maßnahmen und einer konsequenten Ernährungsumstellung sind beide Krankheiten jedoch in vielen Fällen äußerst positiv zu beeinflussen.

### NIERENSTEINE UND GICHT

Bei bestehenden Nierensteinen oder der Neigung zu deren Bildung, sowie auch bei Gicht, führen eine optimale Ernährung und Maßnahmen der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge zu hervorragenden Ergebnissen.

### MENSCHEN OHNE MAGEN

Besonders in den ersten Wochen nach einer OP, haben Menschen ohne Magen besondere Herausforderungen zu meistern. Sie haben mit Übelkeit, Fehldauung, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Gewichtsabnahme zu kämpfen. Dem Körper wurde ein Organ des Verdauungssystems entnommen, was besonderen Empfehlungen in der Ernährung bedarf.

### MENSCHEN MIT KREBS

Krebszellen entstehen im Körper eines Menschen häufig, können jedoch von einem funktionierenden Abwehrsystem in Schach gehalten und schließlich eliminiert werden. Präventiv kann man sehr viel tun. Gesunde Ernährung, Bewegung und ein gutes Stressmanagement wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Erst wenn es dem Tumor gelingt, eine eigene Blutversorgung herzustellen, kann ein Tumor wachsen. Oft hört man, dass die Gene es entscheiden, aber das stimmt nicht. Ist die Krebserkrankung da, muss für jeden einzelnen Menschen in seiner speziellen Situation das richtige, ganzheitliche Konzept gesucht werden.

### ÜBERGEWICHT/UNTERGEWICHT

Meine Empfehlungen für unter- und übergewichtige Menschen unterscheiden sich nicht. Schaffen Sie es Ihre Ernährung zu optimieren, lösen sich Probleme mit dem Gewicht ganz von alleine, ohne Diäten jeglicher Form. Für beide gelten grundsätzlich erst einmal die Basisrichtlinien einer ganzheitlichen, gesunden Ernährung. Natürlich muss auch hier individuell auf die Bedürfnisse bei besonderen Anforderungen eingegangen werden.

### SPORTLER

Sportler erwarten von Ihrem Körper herausragende Leistungen. Mit einer optimierten Ernährung (und einem guten Training) ist dies möglich. Der Einfluss der Ernährung ist beachtlich und so kann eine ungünstige Lebensmittelauswahl oder zu ungünstigen Zeiten eingenommene Lebensmittel, zu unerwarteten Leistungseinbußen führen. Training und Ernährung bilden immer gemeinsam die Grundlage des Erfolges.

### ZEIT? ABER NICHT FÜRS ESSEN!

Viele Menschen haben Ihr Leben so organisiert, für Arbeit, Hobbys und Familie Zeit zu haben, aber eben nicht für die Zubereitung der Mahlzeiten. Welche Empfehlungen ich hier geben kann, hängt wieder mal von Ihnen persönlich ab, von Ihrer bisherigen Ernährung, von Ihrem Umfeld, der familiären Situation und Ihren individuellen Möglichkeiten. Gemeinsam finden wir einen Weg!