

fit4food



Die ganzheitliche Ernährungsberatung

www.fit4food.ch

Beratung und Begleitung

Gewichtsmanagement

Leichter leben

Gewichtsveränderungen können viele Ursachen haben. Gemeinsam decken wir die Einflüsse und die Störfelder auf und erarbeiten ein für Sie stimmiges, ganzheitliches Konzept.



Über- oder Untergewicht | Gewichtskorrekturen | Wohlfühlgewicht |
Metabolisches Syndrom

Essstörungen

In guter Beziehung zum Essen sein

Oft sind psychische Belastungen mit ein Grund für Essstörungen. Wir beleuchten die Situation und finden Lösungen, damit Sie wieder einen entspannten und gesunden Zugang zum Essen finden.



Adipositas | Binge Eating | Bulimie | Orthorexie

So individuell wie Sie.

Bei Fit4food können Sie sich auf eine ganzheitliche Betrachtung und auf eine individuell auf Sie abgestimmte Begleitung freuen.

rund um Ihr Gesundsein

Darmgesunde Ernährung

Damit der Motor wieder rund läuft

Menschen mit Darmproblemen oder -Erkrankungen leiden häufig im Stillen. Das muss nicht sein! Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihrem Darm Gutes tun und sich wieder wohl fühlen können.



Blähungen | Durchfall | Verstopfung | Reizdarm | Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten | unspezifische Verdauungserkrankungen usw.

Präventive Ernährung

Im Einklang mit dem Körper

Unser Körper hat im Laufe seines Lebens unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse. Gemeinsam finden wir heraus, welches Ihre aktuellen Themen sind. Ich beantworte alle Ihre Fragen.



Kinder- und Jugendzeit | Schwangerschaft | Wechseljahre | Ernährung im Alter | Ernährung im Job | Ernährungskonzepte für Familien usw.

Machen Sie den ersten Schritt!

Kontaktieren Sie mich für ein Gespräch: Telefon 055 462 36 62
info@fit4food.ch, www.fit4food.ch

Das bin ich

So individuell die Menschen sind, so individuell sind auch ihre Bedürfnisse. Darum lege ich besonderen Wert auf eine ganzheitliche Beratung und eine persönlich abgestimmte Betreuung. Ich schaue gemeinsam mit meinen Klienten über den "Tellerrand" hinaus, weil das Essverhalten und die Essgewohnheiten immer in einer Form mit unserem Leben und mit unseren Lebensumständen verknüpft sind.

Ich begleite meine Klientel mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen auf ihrem Weg zu einem nachhaltigen Gesundsein. Bald auch Sie?

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennen zu lernen.

Helena Kistler-Elmer



Helena Kistler-Elmer

dipl. Ernährungsberaterin FH

- Beraterin in angewandter Psychologie
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- Dipl. Gestaltungs- und Tanzpädagogin (nach NCFÖ)
- Krankenkassen anerkannt

Fit4food GmbH
Bahnhofplatz 10
CH-8853 Lachen SZ

Telefon 055 462 36 62
info@fit4food.ch
www.fit4food.ch

