

Ernährungsumstellung



Wenn Sie sich entschieden haben etwas gegen Ihr Gewicht zu tun, ist eine qualifizierte Ernährungstherapie ein wesentlicher Bestandteil.

Wie in vielen anderen Berufszweigen, existieren auch im Bereich der Ernährungstherapie mittlerweile Spezialisierungen, die die Therapeuten in Fortbildungen erlangen können.

Eine(n) Ernährungstherapeut(in) mit der passenden Qualifikation finden Sie auf den Webseiten des [Verbandes der Diätassistenten](#) und des [Berufsverbandes Oecotrophologie e.V.](#)

Natürlich finden sich in Selbsthilfegruppen auch immer wertvolle Tipps und Hinweise.

In unserem [Downloadbereich](#) finden Sie unter anderem ein Muster eines [Ernährungstagebuches.](#)

Nicht immer ist es uns bewußt, wann wir was essen. Testen Sie es aus

Weiterführend:

- [Für Betroffene](#)
- [Verhaltenstherapie](#)
- [Bewegungstherapie](#)
- [Selbsthilfe](#)