

# Einfach besser essen!



## Zur Person: Dr. Heike Niemeier

- Dr. Heike Niemeier ist selbständige Diplom-Ökotrophologin.
- Geboren und aufgewachsen sowie Studium in Hamburg. Die Promotion erfolgte in Schottland.
- Sie selbst kocht und isst gern.
- Die Schwerpunkte Ihrer Arbeit sind die Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Typ 2 Diabetes, Metabolisches Syndrom, u.a.).
- Auftraggeber sind sehr unterschiedliche Unternehmen (und auch Kliniken) innerhalb und außerhalb Hamburgs.

## Welche Ziele werden fokussiert?

- Begeisterung für die Themen Essen und Ernährung wecken.
- Relevanz von Ernährung bezüglich der eigenen Gesundheit aufzeigen (Prävention und Therapie von Erkrankungen).
- Aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft verständlich vermitteln (in Theorie).
- Erlebbar machen, dass leckeres Essen und gesunde Ernährung sich nicht gegenseitig ausschließen sondern gut zusammen passen (in Praxis/Kochen).
- Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit - und damit der Leistungsfähigkeit/ Leistungsbereitschaft - der MitarbeiterInnen.
- Gesundheits- und ernährungsbezogene Ziele der Unternehmen.

## Wie werden diese Ziele erreicht?

- Die Theorie wird in Vorträgen, Workshops und Einzelcoachings vermittelt.
- Die Praxis (Kochen) wird in kleinen und größeren Kochevents vermittelt.

## Was zeichnet die Arbeit von Heike Niemeier aus?

- Individuelle Lösungen sowohl für die MitarbeiterInnen als auch für die Unternehmen finden.
- Langjährige Erfahrungen mit sehr unterschiedlichen Menschen bzw. Unternehmen.
- Begleitung langfristig wirksamer Strategien.



## Kontakt:

### Dr. Heike Niemeier

Heinrich-Barth-Strasse 5  
20146 Hamburg

phone: 0172 - 4130165

mail: [niemeier@heikeniemier.de](mailto:niemeier@heikeniemier.de)

web: [www.heikeniemier.de](http://www.heikeniemier.de)