

# Einfach besser essen!

**Einfach** muss es sein. **Besser** geht's immer. **Essen** und ernähren verbinden.



## Zur Person: Dr. Heike Niemeier

- Dr. Heike Niemeier ist selbständige Diplom-Ökotrophologin mit eigener Praxis in Hamburg (Dammtor-Nähe).
- Geboren und aufgewachsen sowie Studium in Hamburg.
- Die Promotion erfolgte in Schottland.
- Sie selbst kocht und isst auch gern.

## Zur Arbeit

- Schwerpunkte Ihrer Arbeit sind die **Prävention & Therapie** von Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Typ 2 Diabetes, nicht-alkoholische Fettleber, 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 zusammenpassen (Praxisnah/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** (Zubereiten/Kochen) wird in kleinen und größeren Kochevents vermittelt.

## Was zeichnet die Arbeit von Dr. Heike Niemeier aus?

- Individuelle Lösungen** für die MitarbeiterInnen und auch für die Unternehmen anbieten.
- Langjährige **Erfahrungen** mit sehr unterschiedlichen Menschen bzw. Unternehmen.
- Begleitung** langfristig wirksamer Strategien.

## Kontakt / Praxis

**Dr. Heike Niemeier**

Tesdorfstraße 11

20148 Hamburg

phone: 0172 - 4130165

mail: niemeier@heikeniemeier.de

web: www.heikeniemeier.de

