

«Bewusste Ernährung
bedeutet nicht
der *Verzicht auf*,
sondern die
Entscheidung für
die Lebensmittel,
die der Körper braucht.»

Standort



Der Eingang befindet sich im Hinterhof.
Parkmöglichkeiten sind direkt nebenan
im Parkhaus.



physio  coach

Ernährungscoaching

Zugerstrasse 33
8820 Wädenswil

Telefon 044 780 52 14
physio-zuerichsee@hin.ch

www.physio-coach.org



Lea Böttcher

Ernährungscoach und Physiotherapeutin

«Ernährung bedeutet für mich: Essen und Kochen mit Freude und Genuss, ohne Verbot und Verzicht. Während der Ausbildung zum Ernährungscoach habe ich die Vielfalt unserer Lebensmittel zu schätzen gelernt. Jedes Lebensmittel hat bestimmte Eigenschaften und Funktionen im Körper. Es ist faszinierend, welchen Einfluss wir über die Ernährung auf unsere Gesundheit nehmen können. Ich freue mich, mit Ihnen mein Wissen zu teilen und Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg der Ernährungsumstellung zur Seite zu stehen.»

Golden-Years-Konzept

Ernährungscoaching trifft Physiotherapie:
Gewichtsreduktion im Alter unter Erhalt der Muskulatur

Dafür haben wir ein umfassendes Konzept erarbeitet, bei dem es einerseits um die Optimierung der eigenen Essgewohnheiten und andererseits um die Rekonditionierung des Körpers über körperliche Aktivität geht.



Ziele erreichen durch:

- Ernährungscoaching
- Steigerung der Alltagsaktivitäten
- Geräte- und Krafttraining
- Individuelles Übungsprogramm für zu Hause
- Kleingruppentraining:
- «Golden Years» Kurs
(Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining 65+)

Weitere Schwerpunkte

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung zu den verschiedensten Themen rund um die Ernährung an:

- Langfristige Gewichtsreduktion bei Übergewicht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden wie Reflux (Sodbrennen), Reizdarmsyndrom, Verstopfung oder Durchfall
- Leistungsförderung und Muskelaufbau im Breitensport durch Ernährung
- Positive Beeinflussung der Wundheilung und der Entzündungsprozesse
- Osteoporose-Prophylaxe
- Laktose- und Fruktoseintoleranz
- Gesundheitsförderung und -prävention u. a. für Herz-Kreislaufsystem und innere Organe
- Vollwertige Ernährung
- Hunger & Sättigung

