



## Qualifikationen

Diplom-Oecotrophologin (FH)

Ernährungsberaterin/DGE  
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

Zertifizierter Ganzheitlicher Coach

Mit  
Selbstvertrauen  
den eigenen  
Weg gehen.

---

**Ernährungstherapie und  
-coaching / -beratung**

**Essverhaltens- und  
Lebensstilcoaching**  
zur Stärkung und Verbesserung  
der Lebensqualität

**BRITTA**  
Ernährungsberaterin/DGE  
Diplom-Oecotrophologin (FH)  
**KAMMERTÖNS**

Alexander-Schem-Straße 30  
33378 Rheda-Wiedenbrück

05242 - 579 9780  
mail@essenistselbstfuersorge.de  
www.EssenIstSelbstfuersorge.de



Status quo und Ihr  
klares Ziel

Durch meine Arbeit weiß ich, dass viele Menschen sich wünschen ihr Ess- bzw. Gesundheitsverhalten zu verbessern. Oft verursacht dieser Wunsch Druck und Stress und ein Gefühl von „Alles zuviel...“. Gelingt die Umstellung des Essverhaltens dann wieder einmal nicht dauerhaft, führt das zu noch mehr Stress und nicht selten zu ständigen Versagensgefühlen. Durch „gut gemeinte“ Ratschläge von Nicht-Experten oder die Pauschalaussage: „Iss weniger und beweg dich mehr!“ wird die Verunsicherung immer größer. Das führt nicht selten zu einem ständigen Kampf mit dem Essen und dem eigenen Körper, der uns immer mehr Energie raubt.



Essverhalten  
verstehen

Gesundheit und Gewicht sind ein komplexes Thema. Jeder Stoffwechsel, jede Lebensbedingung und auch die physischen und psychischen Prägungen sind unterschiedlich. Ebenso beeinflussen sich die drei Säulen Stress, Ernährung und Bewegung. Eine Ernährungsumstellung muss ganzheitlich und individuell betrachtet werden. Besonders bei Frauen mit ihrem komplexeren Hormonsystem ist eine Balance der drei Säulen förderlich. Stress ist bei alledem ein zentraler Punkt, der von äußeren Faktoren sowie auch unserer inneren Haltung bestimmt wird. Hier können wir viel Einfluss nehmen, mithilfe bestimmter Werkzeuge oder ganz praktisch mit einer passenden Alltagsorganisation.



Bewegung und  
Entspannung integrieren.



Blockaden  
identifizieren

Durch mein theoretisches und praktisches Wissen, meine Lebens-, Beratungs- und Coachingkompetenz, habe ich das Know How Sie dabei zu unterstützen wieder mehr in Ihre Kraft und Leichtigkeit zu kommen. So können Sie gestärkter und freier sich selbst und Ihre persönlichen Ziele verwirklichen. Mit einem Körper der Ihnen dient, mit ihm Lebensfreude zu erfahren.



Genuss und Freude  
erleben.



Ernährungskompetenz  
entwickeln

Wie kann ich Sie stärkend unterstützen?



Ihren eigenen Weg  
gehen.

