



## „Gesund informiert“ zu Ihrer Ernährung



Bei Vorerkrankungen bringen Sie bitte Befunde und eine Überweisung mit.

„Essen hält uns am Leben“ - abwechslungsreich gestaltet fördert es unsere Gesundheit!

Mit einer ausgewogenen Ernährung und der damit verbundenen Aufnahme von Nährstoffen können Sie Krankheiten vorbeugen oder lindern. Gute Tipps sind hilfreich, aber im Alltag nicht immer einfach umzusetzen.

- ? Fragen Sie sich regelmäßig, wie Sie es im Alltag schaffen können, gesund und möglichst abwechslungsreich zu essen?
- ? Haben Sie Beschwerden, Unverträglichkeiten oder eine Erkrankung und möchten Ihre Ernährung so gestalten, dass es für Ihre persönliche Situation gut passt?
- ? Sie möchten mehr über Ihre Körperzusammensetzung wissen und eine entsprechende Messung durchführen lassen?

In der **Ernährungsberatung** beantworten **Diätologinnen und Diätologen** Ihre persönlichen Fragen in einem vertraulichen Einzelgespräch. Ausgehend von Ihren Bedürfnissen erhalten Sie qualitätsgesicherte Informationen zum Thema Ernährung und Ernährungsumstellung.

**Das Gespräch dauert 50 Minuten, ist kostenlos und unverbindlich!**

Die Ernährungsberatung findet **österreichweit** online per **Videokonferenz**, **telefonisch** und an folgenden Standorten der BVAEB **persönlich** statt:



Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit und melden sich in Ihrem Bundesland an! Informieren Sie sich auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/beratung](http://www.bvaeb.at/beratung)



**Wien, NÖ & Burgenland**  
 Telefon: 050405-21891  
[wien.praevention@bvaeb.at](mailto:wien.praevention@bvaeb.at)

**Salzburg**  
 Telefon: 050405-21895  
[sbg.praevention@bvaeb.at](mailto:sbg.praevention@bvaeb.at)

**Kärnten**  
 Telefon: 050405-21899  
[kft.praevention@bvaeb.at](mailto:kft.praevention@bvaeb.at)

**Steiermark**  
 Telefon: 050405-21898  
[graz.praevention@bvaeb.at](mailto:graz.praevention@bvaeb.at)

**Oberösterreich**  
 Telefon: 050405-21894  
[linz.praevention@bvaeb.at](mailto:linz.praevention@bvaeb.at)

**Tirol**  
 Telefon: 050405-21896  
[ibk.praevention@bvaeb.at](mailto:ibk.praevention@bvaeb.at)

**Vorarlberg**  
 Telefon: 050405-21897  
[bgz.praevention@bvaeb.at](mailto:bgz.praevention@bvaeb.at)