

Ganzheitliche und systemische Ernährungsberatung



Ernährungsinstitut
KinderLeicht





Agnes Streber, Geschäftsleitung

Das Ernährungsinstitut KinderLeicht steht für ganzheitliche und systemische Ernährungsberatung.

Ganzheitlich bedeutet für uns, den Menschen als Ganzes mit seinem Körper, Geist und seiner Seele zu betrachten.

Systemisch bedeutet für uns, wir beziehen das soziale, familiäre und berufliche Umfeld mit ein, um zusätzliche Perspektiven und Ressourcen für den Veränderungsprozess nutzbar zu machen.

Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Familie individuell und nachhaltig zu den Themen Essen, Genuss und Gesundheit zu beraten.

*Wollen Sie Ihr derzeitiges
Essverhalten ändern?
Wir beraten Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.*



15 Jahre stehen
für Kompetenz und
Erfahrung



Die Beratung hat meinen
Kochalltag sehr verändert.

Ulrike T., Mutter von 2 Kindern

Das KinderLeicht[®] Abnehmprogramm für Kinder und Eltern

Seit 1999 führen wir das Abnehmprogramm KinderLeicht mit dem interdisziplinären und professionellen Team erfolgreich durch.

Erstberatung mit den Eltern

Abnehmprogramm KinderLeicht[®]

Dauer: 9 Monate inklusive Nachsorge

Alter: 8 – 12 Jahre

Gruppengröße: 8 – 12 Kinder

Schulungsort: München

Bewegung

Ernährung

Psycho-
soziales

Medien

Abschlussfest

Nachsorge



Das Buch zum Kurs:
KinderLeicht – Wie übergewichtige Kinder
abnehmen und Lebensfreude gewinnen
von Agnes Streber und Angelika Egger



Wir arbeiten in kleinen Gruppen

mit Spaß und Leichtigkeit



Für Kinder

Das KinderLeicht-Team hat schon hunderte von Kindern auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit begleitet

Wenn Ihnen eine der Aussagen bekannt
vorkommt, dann sind Sie bei uns richtig:

- Mein Kind wird wegen seinem Gewicht gemobbt
- Mein Kind soll nicht so dick werden wie ich
- Ich habe es satt, mein Kind beim Essen zu kontrollieren

*Der beste Zeitpunkt
bei uns anzurufen ist jetzt:
Telefon 089 / 746 77 50 30*



Habe vor 9 Jahren den Kurs

gemacht und es hält an!

Sophie, 18 Jahre



*Die Beratung kann mit
oder ohne Eltern stattfinden.*



Für Jugendliche

Die Ernährungsberatung für Jugendliche

Mögliche Themen können sein:

- Aus Stress oder Frust mehr essen als sonst
- In der Kur abgenommen und zuhause wieder zugenommen
- Vor lauter Ärger oder Kummer keinen Bissen runter kriegen

Wenn Sie von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ähnliche Probleme kennen, dann vereinbaren Sie einen Termin mit uns.



Bei der Beratung von Jugendlichen
bieten wir die Möglichkeit eines
Beratungsspazierganges an.





Danke für die professionelle
und alltagstaugliche Beratung!

Robert F., 55 Jahre



Für Erwachsene

Die Ernährungsberatung für Erwachsene

Sie stehen mit Ihren individuellen Bedürfnissen
im Mittelpunkt meiner Beratung.

Themen können u.a. sein:

- Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren?
- Möchten Sie Ihre Essgewohnheiten nachhaltig verändern?
- Wünschen Sie Unterstützung bei der frühkindlichen Essstörung (z.B. Verweigerung des Essens) Ihres Kindes?
- Wünschen Sie Ernährungstherapie bei Krebs? Dabei begleitet Sie Susanne Schindler, Dipl. Oecotrophologin, selbst Betroffene.

*Kleine Schritte bewirken oft
große Veränderungen.*





Agnes Streber

Gründerin und Geschäftsleitung:

- Dipl. Oecotrophologin
- Köchin (u.a. Deutsche Meisterin)
- Familientherapeutin
- Motivationstrainerin
- Ausbildung zur Zauberin

Sie ist mit dem Sonderpreis Motiva 2012 für das Abnehmprogramm KinderLeicht ausgezeichnet worden.



Wer ständig glücklich sein möchte,

muss sich oft verändern. Konfuzius

Das KinderLeicht Team

Wir haben langjährige Erfahrung in den Bereichen:

- Ernährung
- Sport
- Pädagogik/Psychologie
- Medizin
- Medien

Durch Weiterbildungen und Kongresse sind wir stets auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.



Wir bieten Raum und

einen guten Platz für Veränderungen

Zertifiziert durch:



Ausgezeichnet mit:






Ernährungsinstitut
KinderLeicht

Agnes Streber, Geschäftsleitung
Pasinger Bahnhofplatz 3
81241 München
Telefon 089 / 716 77 50 30
info@kinderleichtmuenchen.de

Montag bis Freitag
8.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Infos über aktuelle Kurse und Projekte
finden Sie auf unserer Website:
www.kinderleicht-muenchen.de

