

# Wir sorgen vor!

## Ernährungsberatung in der Marien-Apotheke



### **Aktion**

**Analyse Ihrer momentanen**

**Körperzusammensetzung**

**Montag bis Donnerstag, 06.09. - 09.09.2010**

**Marien-Apotheke**

Ein erhöhtes Körpergewicht steht in direktem Zusammenhang mit Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes, erhöhte Harnsäure (Gicht) und begünstigt Arthrose und Bandscheibenschäden.

Entscheidend über das Risiko für Folgeerkrankungen ist nicht das Gesamtgewicht, sondern der Anteil von Körperfett und -wasser und die Fettverteilung im Körper.

Wir messen Ihr Körperfett und -wasser mit der erprobten Nah-Infrarot-Technologie.

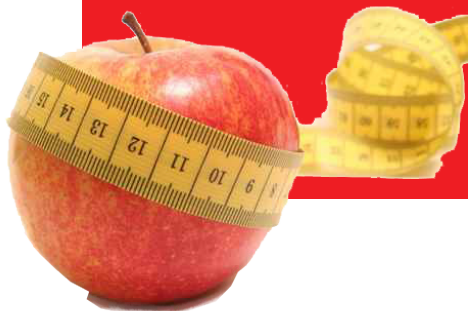
### **Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!**

Bitte bringen Sie ein kurzes **Ernährungsprotokoll (s. Rückseite)** mit. Anne Lahoda und Ursula Hilpert geben Ihnen Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Ernährung.



Ursula Hilpert (Fach-PTA für  
Ernährungsberatung)

Anne Lahoda (Fach-Apothekerin  
für Allgemeinpharmazie und  
Ernährungsberatung)



**Anne Lahoda**

## Marien-Apotheke

*Unsere Erfahrung. Ihre Gesundheit.*

[www.marien-apotheke-lohr.de](http://www.marien-apotheke-lohr.de)

**In der Fußgängerzone · Lohr am Main**

Tel. 0 93 52 - 87 73 0 · Fax 0 93 52 - 87 73 20



# Ernährungsprotokoll



Notieren Sie bitte in jeder Spalte für einen Tag was Sie ca. gegessen und getrunken haben, evtl. noch Ihre körperlichen Aktivitäten!

1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
<b>Frühstück</b>				
<b>Zwischenmahlzeit</b>				
<b>Mittagessen</b>				
<b>Zwischenmahlzeit</b>				
<b>Abendessen</b>				
<b>Sonstiges</b>				

