

Erziehung macht vor dem Kochtopf nicht halt

In der Familie wird das Fundament für eine gesunde und bewusste Ess- und Lebensweise Ihrer Kinder gelegt.



Wir leben nicht,
um zu essen.
Wir essen,
um zu leben.

Sokrates



Ines Pfeifer EMB®

Ärztlich geprüfte, ganzheitliche
Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberaterin (ZfN)

Am Ring 6
85298 Scheyern
Telefon 08441 794701
Mobil 0172 8804870
information@emb-beratung.de
www.emb-beratung.de

Ines Pfeifer EMB®

Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberaterin



Ein guter Start ins Leben

Rund um die Geburt

Während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach steigt der Nährstoffbedarf. Ein gut versorgter Organismus meistert diese Herausforderung. Schon im Mutterleib ist eine ausgewogene Ernährung wichtig – für Mutter und Kind.

Wohlfühl-Ernährung von Anfang an

Stillen ist eine Mahlzeit mit Körpernähe – eine Portion Liebe inklusive!
Nähe und Geborgenheit im ersten Lebensjahr sind prägend.

Übergang zum Familientisch

Wann ist der geeignete Zeitpunkt?
Was braucht der kleine Körper?
Gesunde Beikost-Alternativen leicht selbst gemacht.

Lassen Sie sich beraten!

- Sport während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung mit Köpfchen
 - alltagstauglich und lecker
- Die schnelle Küche für berufstätige Eltern
 - flott und gesund
- Fantasievolle Süßigkeiten aus der Küche der Natur
- Einkaufstipps – gut geplant ist halb gekocht
- Kinderleichte Familienküche
 - kreative Ideen für's Kochen mit den Kids
- Fitmacher im Alltag
 - bestens gerüstet durch den Familientag

Als EMB®-Beraterin arbeite ich mit Hebammen- und Arztpraxen Hand in Hand, gebe Kurse und berate Sie auch persönlich: www.emb-beratung.de

