

Fe.Z bedeutet...

...Spaß!

Ist Ihnen die Freude am Essen verloren gegangen - denken Sie bei jedem Bissen an die Pfunde?

Ich möchte Sie ermutigen, sich unter meiner Anleitung auf den Weg der überraschenden Möglichkeiten zu machen. Finden Sie Alternativen, die Ihnen helfen, langfristig Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

Es macht Spaß, Verantwortung zu übernehmen.

Rufen Sie mich doch einfach an!



Essen mit Fe.Z

Kirchberg 33

40699 Erkrath

Telefon: 02104/43 851

E-Mail: femke-zimmermann@gmx.de



Essen mit Fe.Z
Ernährungsberatung,
die Spaß macht!



Ernährungskurse

Für diejenigen, die es satt haben,
so unzufrieden zu bleiben wie sie sind.
Jeweils 6 - 8 Gruppentreffen und ein
Einzelgespräch.
Abwechslungsreich durch eine gute
Mischung aus Theorie und Praxis.

Einzelberatung

Für Dinge, die vertraulich besprochen
werden wollen.

Vorträge

- gesunde Ernährung im Alltag
- Magersucht - eine Chance zum Neubeginn
- Gewichtsreduktion für übergewichtige
Kinder
- individuelle Themen nach Bedarf

Aufeinander zugehen ...

Fragen Sie doch mal Ihre Freundin.
Oder finden Sie eine!

Der Erfahrungsaustausch in der
Gruppe wird Ihnen helfen, Ihre
Unsicherheit zu überwinden und
im Kleinen zu üben, was Sie im
Großen erreichen wollen.

Die Erhaltung der Gemeinschaft
durch die Gründung von Selbst-
hilfegruppen wird angestrebt.



Fe.Z steht für ...

Femke Zimmermann
Dipl. Oecotrophologin,
Fortbildungen in den Bereichen
Psychotherapie und Seelsorge



“Ich freue mich darauf, Sie persönlich
kennenzulernen und Ihre Ernährungs-
problematik individuell und ganzheitlich
zu betrachten !”

