

Dr. med. Dipl.oec.troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
34128 Kassel

Kassel, 13. März 2013
Tel. 0561 / 962550
Fax: 0561 / 962552
www.dr-siedentopp.de

Empfehlungsschreiben für Audio CD Kurs *Wohlfühlernährung* von Martina Haag

Frau Martina Haag hat unter meiner Leitung an der Akademie Gesundes Leben eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin Chinesische Diätetik 2006 sowie eine Weiterbildung zum Master of Chinese Dietetics im Jahr 2009 erfolgreich abgeschlossen. Auf der Basis des gegenwärtigen Kenntnisstandes im Bereich der modernen Ernährungswissenschaften und Ernährungsmedizin hat sie dadurch umfangreiche Kenntnisse und Fähigkeiten in Theorie und praktischer Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre und Diätetik erworben.

Im Rahmen ihrer mehrjährigen praktischen Tätigkeit als Ernährungsberaterin hat sie ein eigenes, umfassendes *Ernährungsprogramm zur persönlichen Wohlfühlernährung* entwickelt. Der interaktive Onlinekurs bietet als Neuerung drei Audio CDs, die insgesamt 30 Lektionen enthalten, ein ausgezeichnetes Informations-, Übungs- und Anwendungsmaterial für den ganz persönlichen Einsatz in der häuslichen Umgebung. Den Teilnehmern wird somit ermöglicht, eine individuelle Ernährungsform zu finden, die zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung führt. Alle Lektionen der CDs sind ernährungspsychologisch und ernährungswissenschaftlich, didaktisch sowie pädagogisch hervorragend gestaltet. Dem Zuhörer und Kursteilnehmer fällt es somit leicht, den einzelnen Programmschritten zu folgen. Er wird jedes Mal neu motiviert. Die Ansprache und Aktionen erfolgen auf physischer und psychischer Ebene, so dass die Ernährung stets auch mit Freude und Genuss verändert und umgestellt werden kann. Das Programm eignet sich in besonderer Weise für eine langfristige Änderung von schlechten Ernährungsgewohnheiten.

Mit den drei neuen Audio CDs bietet der interaktive Ernährungskurs von Frau Martina Haag ein Rundumprogramm, das alle Wünsche und Anforderungen an ein wissenschaftlich und ernährungspsychologisch fundiertes Kurssystem erfüllt. Mit Leichtigkeit, Freude und Genuss wird der/die TeilnehmerIn nahezu spielend in seiner Lebens- und Ernährungsweise neu ausgerichtet. Möge dieses Programm vielen interessierten Menschen helfen, ihren persönlichen Ernährungsstil zu finden. Es kann wesentlich dazu beitragen, die eigene Gesundheit zu erhalten oder durch gesundes Wohlfühlessen wieder herzustellen.

Dr. med. Dipl. oec. troph. Uwe Siedentopp
Naturheilverfahren, Akupunktur, Chinesische Medizin, Ernährungswissenschaftler