

# Leichter leben – gerne genießen



dörte petersen

Diplom-Ökonomin,  
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Je nach Region und Saison empfiehlt Dörte Petersen ihren Kursteilnehmern schmackhafte Speisen. Von der schnellen Alltagsküche bis hin zu mediterranen Genüssen. Steckenpferd ist die Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin.

„Die bunte Vielfalt von Obst und Gemüse, eine ballaststoffreiche und fettbewusste Nahrungsmittelauswahl sowie deren schonende Zubereitung sorgen dafür, dass wir uns gut gesättigt fühlen und mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind“, so Ernährungsspezialistin Dörte Petersen. Genau das trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Von der Einzelberatung in entspannter und persönlicher Atmosphäre über Gruppenkurse zum Vertiefen und für wertvolle Umsetzungstipps bis zum Ernährungs-Coaching zu Hause

oder in Unternehmen reicht Dörte Petersens Palette typgerechter Ernährungsberatung.

„Dabei berücksichtige ich selbstverständlich Besonderheiten für die jeweilige Lebensphase, Altersgruppe oder bereits vorhandene Beschwerden“, sagt die Fachfrau zu ihrem Ansatz, der Kursteilnehmern den Blick für eine ganzheitliche Ernährung öffnet.

## Energetisches Gleichgewicht durch typgerechte Lebensmittel

Mit der Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin hat Dörte Petersen besonders gute Erfahrungen gemacht. „Denn sie gibt individuelle Empfehlungen für den jeweiligen persönlichen Energietypus“, berichtet sie aus ihrer Praxis. Die chinesische Ernährungslehre betrachtet Nahrungsmittel als milde Heilmittel. Von jedem Nahrungsmittel, das wir verzehren, geht demnach eine bestimmte energetische Wirkung auf den menschlichen Organismus aus.



„Da wir täglich essen, beeinflussen wir durch die Auswahl unserer Lebensmittel unser energetisches Gleich-

gewicht“, so die Expertin. In Dörte Petersens Einzelberatungen und Ernährungskursen erhalten Interessierte individuelle Ernährungsvorschläge mit bei uns üblichen Lebensmitteln. So kann jeder selbst dafür sorgen, Ernährungsfehler abzustellen. Die Ernährungsspezialistin versichert: „Mit energiereichen, typgerechten Lebensmitteln gelingt es z.B. viel besser, das Gewicht zu reduzieren sowie überschüssiges Wasser auszuleiten. Gleichzeitig wird Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unterstützt.“

### Kontakt:

Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung  
Kirchweg 9, 34121 Kassel  
Tel. 0561/4 50 75 65  
info@petersen-gesundheit.de  
www.petersen-gesundheit.de