



Herzgesund Essen
 10 Tipps zum gesunden
 Ernährungsumschwung

1. Essen Sie
 2 Portionen Obst
 und 2 Portionen
 Gemüse am Tag

2. Essen Sie (nur) zu den
 Hauptmahlzeiten
 Beilagen wie Brot,
 Reis, Teigwaren,
 Kartoffeln - Wählen
 Sie Vollkornprodukte

3. Achten Sie auf die
 Fettqualität - Nutzen
 Sie Raps- und
 Olivenöl in der Küche

4. Essen Sie pro Woche
 2 - 3 Portionen
 Fleisch mit wenig
 sichtbarem Fett; 1
 Portion Fisch (fett)

5. Essen Sie täglich
 2 Milchprodukte -
 achten Sie auf den
 Fettgehalt

6. Trinken Sie 1,5
 Liter kalorienfreie
 Getränke

7. Bereichern Sie Ihren
 Speiseplan mit
 Nüssen

8. Achten Sie auf
 Ihren Salzkonsum

9. Essen Sie mit
 Genuss

10. Essen Sie mit
 Genuss



💡 Herzgesunde Ernährung

- 🍏 Essen Sie 2 Portionen Früchte und 2 Portionen Gemüse am Tag
- 🍞 Essen Sie (nur) zu den Hauptmahlzeiten Beilagen wie Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln - Wählen Sie Vollkornprodukte
- 🥑 Achten Sie auf die Fettqualität - Nutzen Sie Raps- und Olivenöl in der Küche
- 🐟 Essen Sie pro Woche 2 - 3 Portionen Fleisch mit wenig sichtbarem Fett; 1 Portion Fisch (fett)
- 🥛 Essen Sie täglich 2 Milchprodukte - achten Sie auf den Fettgehalt
- 🥤 Trinken Sie 1,5 Liter kalorienfreie Getränke
- 🌰 Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Nüssen
- 🧂 Achten Sie auf Ihren Salzkonsum
- 🍴 Essen Sie mit Genuss 🤍 ☀️ 💡

Warum essen wir?

Körperliche Auslöser

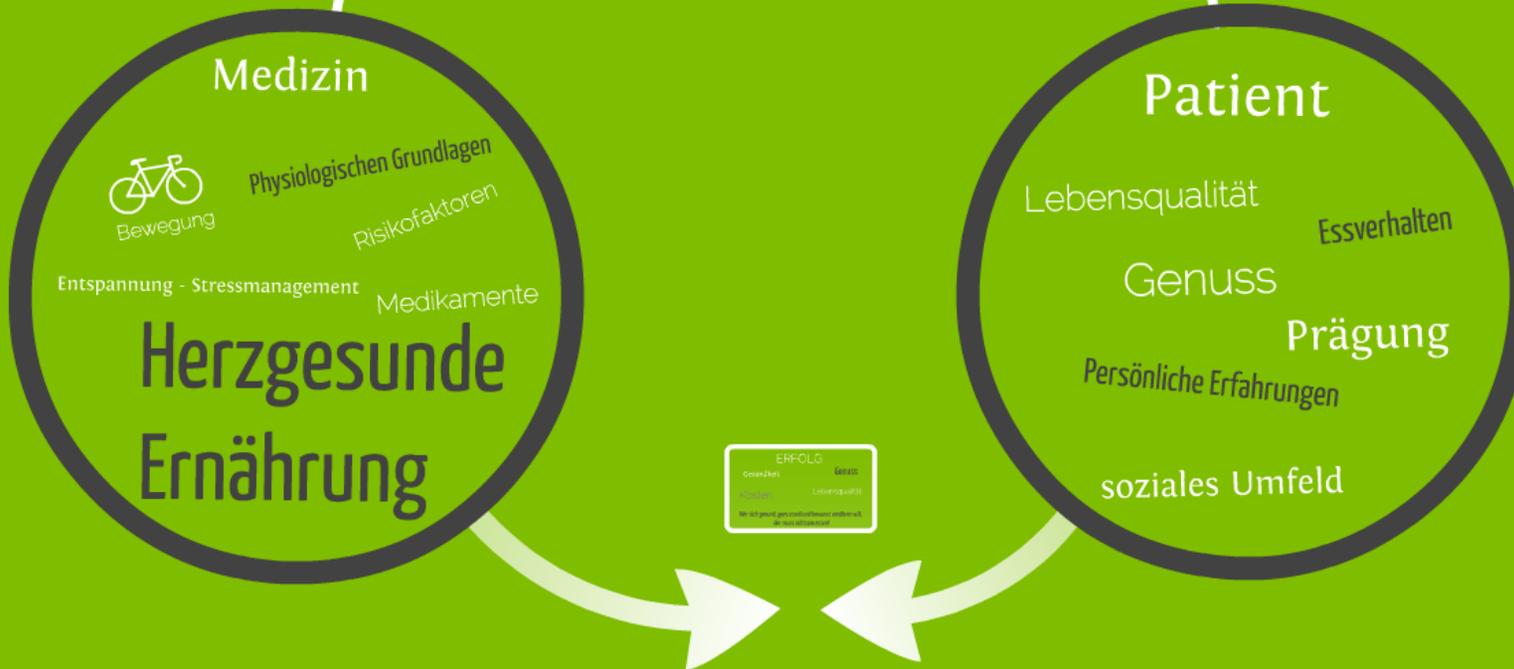
- 🍴 Hunger Hunger
- 🕒 Gewohnheit Gewohnheit
- 💡 Sinnserfüllung Sinnserfüllung

Was treibt mich am häufigsten an zu essen?

Was bedeutet Genuss für mich?

Wie setze ich dies in Hinblick auf meine (neue) Lebenssituation erfolgreich um?

Essen mit Herz, Bauch und Verstand



Dominique Judith Rémy
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Ernährungs-psychologische Beraterin IKP
(i.A.)

Kontakt:

Exersciences AG

Seebahnstrasse 89

5. Stock

8003 Zürich

Tel.: 044 503 52 52

E-Mail: dominique.remy@exersciences.com

Beratungszeiten: Im wöchentlichen Wechsel
dienstags von 08.00 bis 13.00 Uhr und
donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Medizin



Bewegung

Physiologischen Grundlagen

Risikofaktoren

Entspannung - Stressmanagement

Medikamente

Herzgesunde

Ernährung



Herzgesunde Ernährung

-  Essen Sie 2 Portionen Früchte und 2 Portionen Gemüse am Tag
-  Essen Sie (nur) zu den Hauptmahlzeiten Beilagen wie Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln - Wählen Sie Vollkornprodukte
-  Achten Sie auf die Fettqualität - Nutzen Sie Raps- und Olivenöl in der Küche
-  Essen Sie pro Woche 2 - 3 Portionen Fleisch mit wenig sichtbarem Fett; 1 Portion Fisch (fett)
-  Essen Sie täglich 2 Milchprodukte - achten Sie auf den Fettgehalt
-  Trinken Sie 1,5 Liter kalorienfreie Getränke
-  Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Nüssen
-  Achten Sie auf Ihren Salzkonsum
-  Essen Sie mit Genuss  



Essen mit Herz, Bauch und Verstand



Medizin



Bewegung

Physiologischen Grundlagen

Risikofaktoren

Entspannung - Stressmanagement

Medikamente

Herzgesunde Ernährung

Patient

Lebensqualität

Essverhalten

Genuss

Prägung

Persönliche Erfahrungen

soziales Umfeld



ERFOLG

Gesundheit

Lebensqualität

soziales Umfeld

Wir sind gesund, wenn wir alle drei Bereiche abdecken!

Patient

Lebensqualität

Essverhalten

Genuss

Prägung

Persönliche Erfahrungen

soziales Umfeld

Warum essen wir?

Körperliche Auslöser



Hunger



Gewohnheit



Sinnesverführung

Psychische Auslöser



Stress/Ärger/Angst



Langeweile/
Müdigkeit/Trauer



Belohnung/Defizit

Was treibt mich am häufigsten an zu
essen?

Was bedeutet Genuss für
mich?

Wie setze ich dies in Hinblick
auf meine (neue)
Lebenssituation erfolgreich
um?

ERFOLG

Gesundheit

Genuss

Kosten

Lebensqualität

Wer sich gesund, genussvoll und bewusst ernähren will,
der muss achtsam essen!