

Cristiane Cardoso Schneider

Ernährungscoach

Profil

Geburtsdatum: 13.10.1979
Nationalität: Schweiz / Brasilien
Zivilstand: verheiratet,
3 Kinder
Hobbies: Kochen, Musik, Sport
Sprachen: Deutsch, Portugiesisch, Spanisch



Als optimistischer, sportbegeisterter, ernährungsbewusster und Familien orientierter Mensch teile ich mein Wissen gerne mit anderen.

Ich bin spezialisiert für eine Ernährungsumstellung, die Ernährungsplanung, eine Ernährungsanalyse und berate gerne beim Einkauf der Lebensmittel.

Die unterschiedlichen Bedürfnisse meiner Kunden sind für mich immer wieder eine neue Herausforderung, die ich gerne annehme und die mir sehr viel Freude bereitet.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder eine gesunde und praktikable Ernährungsweise und die Sicherheit im Umgang mit allen Lebensmitteln erlernen und dadurch Freude an einer gesunden Lebensweise erlangen kann.

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Ernährung so zu optimieren, dass Sie sich gesund ernähren und das Essen trotzdem mit viel Genuss geniessen können. Auch zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren Weg durch die Lebensmittelindustrie finden und nicht zu fett- und nicht zu energiehaltig essen. Gerade das Wissen über die einzelnen Lebensmittel ist ein erheblicher Faktor zum Essverhalten und zum Erreichen eines idealen Körbergewichtes.

Hierbei biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an.

Qualifikationen

- * **Dipl. Ernährungsberaterin und –Betreuerin, SGE**
zert. LOGI Trainerin
zert. Metabolic Balance Beraterin
zert. Body Reset Betreuerin
- * **zert. Bachblüten Therapeutin, BFRP**
- * **Dipl. Medizinische Fitness Instruktorin**
Dipl. Personal Trainerin
zert. Nordic Walking Instruktorin, NWU
zert. Zumba Trainerin
- * *EMR und ASCA (Krankenkassen) Anerkennung pendent*

Spezialgebiete

- Gewichtsreduktion
- Gewichtszunahmen
- Ernährung von :
 - verschiedenen Berufsgruppen
 - Mütter nach der Schwangerschaft
 - Erwachsene, Kinder und Senioren
 - Sportler
 - Menschen mit Krankheiten oder Intoleranzen
- Therapien für die Entzündung, das Entgiften,
die Stoffwechselfunktion
- Fitness Check, Analyse und Cardio Scan

Schwerpunkte

- Ernährungscoaching**
- Ernährungsberatung
- Ernährungsanalyse
- Ernährungsumstellung
- Body Shaping

Mit bester Empfehlung

Ihre Cristiane Cardoso Schneider