essteam
MANGIAMELI & LEMBERGER

Über uns

Heike Lemberger

- Diplom-Oecotrophologin
- Buchautorin
- Ernährungscoach der Fußball-Bundesligisten
- HSV und FC St. Pauli
- LOGI-Trainerin

Franca Mangiameli

- Diplom-Oecotrophologin
- Buchautorin
- Kolumnistin
- LOGI-Trainerin

Unsere Bücher

- LOGI-Guide/Fett-Guide/Eiweiß-Guide
- Das große LOGI-Kochbuch
- Das neue große LOGI-Kochbuch
- LOGI-Menü/LOGI durch den Tag
- Das große LOGI-Back- und Dessertbuch
- Das große LOGI-Grillbuch
- Abnehmen lernen in nur 10 Wochen
- So isst Mann sein Fett weg
- Der Satt-Mach-Guide
- Die Milchdiät
- Low-Carb unterwegs
- Low-Carb vegan

essteam - Ihr Ansprechpartner für:

ess-Konzepte: für Großkunden & PR-Agenturen
ess-Coaching: für Verbraucher
ess-Events: für PR-Agenturen
ess-Business: für Unternehmen
ess-Seminare: für Verbraucher und Fachkräfte

Kontakt

POSTANSCHRIFT:

essteam Mangiameli & Lemberger GbR
Heinrich-Barth-Str. 5
20146 Hamburg
Telefon: 040 – 27 19 4 91
Fax: 040 – 69 21 29 02
Mail: info@essteam.de

BERATUNG:

amedes experts Hamburg
Facharzt-Zentrum für Kinderwunsch, pränatale Medizin,
Endokrinologie und Osteologie Hamburg GmbH
Mönckebergstraße 10 (5. Etage; Eingang Passage Barkhof)
20095 Hamburg

www.essteam.de

mylowcarb

...einfach, satt, schlank!

Individuelles ess-Coaching

essteam
MANGIAMELI & LEMBERGER

mylowcarb – unsere Methode

Im Mittelpunkt der Ernährung stehen wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst sowie der Sattmacher Eiweiß aus Eiern, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Käse. Als Geschmacksgeber darf Fett in Form von Ölen, Nüssen oder anderen fetthaltigen Lebensmitteln großzügig verwendet werden. Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Brot, Nudeln, Süßigkeiten etc. werden je nach Stoffwechsellage und Aktivitätslevel reduziert.

mylow**carb**...

- liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe und Wasser – das macht Sie satt!
- erlaubt großzügigen Umgang mit Fett – das schmeckt Ihnen!
- reduziert Kohlenhydrate – Ihr Körperfett wird besser abgebaut!
- stabilisiert den Blutzucker – Sie haben weniger Heißhunger!
- senkt den Insulinspiegel – Sie speichern weniger Fett!
- kommt auch ohne Kalorienzählen aus – das ist einfach!
- funktioniert – Sie nehmen ab ohne zu hungern!
- schützt die Muskeln – das bewahrt Sie vor dem Jojo-Effekt.
- ist gesund – Ihre Stoffwechselsituation verbessert sich.
- ist wissenschaftlich fundiert – das belegen zahlreiche Studien.

Individuelles Coaching

Erfassung Ihrer bisherigen Essgewohnheiten mittels ausführlicher Anamnese und Nährwertfeinanalyse des Ernährungsprotokolls sowie der medizinischen Laborwerte. Ihr Stoffwechsel und Ihr Gewicht werden zudem von weiteren Faktoren beeinflusst. Für ein optimales ess-Coaching berücksichtigen wir deshalb auch:

- Ihre körperliche Fitness
- Ihre familiäre Situation
- Ihre genetische Veranlagung
- Ihren Stresspegel (z.B. Schlafmangel, Depressionen)
- Ihren Hormonhaushalt (z.B. in den Wechseljahren)
- Ihre Medikamenteneinnahme

Anhand der Analysedaten erarbeiten wir ein auf Sie, Ihren Job sowie Ihren privaten Lebensbereich abgestimmtes eiweißbetontes, kohlenhydratarmes (low-carb) ess-Konzept.

Wir coachen Sie bei...

Adipositas, Übergewicht
Normalgewicht
Diabetes mellitus Typ 2
Fettstoffwechselstörungen
Insulinresistenz
Metabolisches Syndrom
PCO-Syndrom
Bluthochdruck
Nichtalkoholische Fettleber

Referenzen

Zu unseren Kunden gehören Leistungssportler wie:
Florian Bruns (FC St. Pauli),
Manager wie Michael Picard (Direktor Personal Otto GmbH)
oder Hans-Theodor Kutsch (Geschäftsführer Albis Plastic GmbH).

Unsere ess-Coachings

ess-Einzelcoaching

1) ess-Coaching *basic:*

Diese Basic-Leistung, die in allen Einzelcoachings enthalten ist, umfasst die Auswertung der Analysedaten, die Erstellung der persönlichen mylow**carb**-Mappe mit individuellem Ernährungsplan, Rezepten, Arbeitsblättern, Infomaterial (z.B. Gewichtsreduktion, Insulinresistenz). Zum Basispaket wählen Sie noch die Anzahl der Gesprächstermine:

2a) ess-Coaching *basic plus-①:* **Kosten:** 199,00 €/Person

Beinhaltet "ess-Coaching basic" plus **1 Gesprächstermin.**
Für gesunde Personen, die normal- oder leicht übergewichtig sind.

2b) ess-Coaching *basic plus-②:* **Kosten:** 275,00 €/Person

Beinhaltet "ess-Coaching basic" plus **2 Gesprächstermine.**
Für Personen mit Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2,
PCO-Syndrom, Fettstoffwechselstörungen u.a. Erkrankungen

Jedes weitere Gespräch kostet 90,00 €.

ess-Gruppencoaching

Einfach, satt, schlank in 6 Wochen **Kosten:** 169,00 €/Person

Lernen Sie, warum Fett gesund ist, Eiweiß den Stoffwechsel anheizt, Kohlenhydrate den Fettabbau stoppen und wie Sie dieses Ernährungswissen in Ihrem Alltag umsetzen. So werden Sie einfach, satt, schlank und bleiben es auch.

Kurstermine finden Sie unter www.essteam.de

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse zwecks Kostenerstattung!