

## Das essteam



### Heike Lemberger

- Diplom-Oecotrophologin
- Buchautorin
- Ernährungscoach der Hamburger Athleten
- LOGI-Trainerin
- mylowcarb-Coach-Ausbilderin



### Franca Mangiameli

- Diplom-Oecotrophologin
- Buchautorin
- Kolumnistin
- LOGI-Trainerin
- mylowcarb-Coach-Ausbilderin

## 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
- Die Milchdiät
- Low-Carb unterwegs
- Low-Carb vegan
- Flexi-Carb – das Kochbuch
- Die Flexi-Diät
- Aussen schlank, innen fett

## essteam - Ihr Ansprechpartner für:

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

## 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



...einfach, satt, schlank!  
Individuelles ess-Coaching

## 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.

## mylowcarb...

- liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe und Wasser – das macht Sie satt.
- erlaubt einen 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.



## Unsere Coaching-Schwerpunkte

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



## 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 mylowcarb-Mappe mit individuellem Ernährungsplan, Rezepten, Arbeitsblättern und 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 Beratungsgespräch 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 können.

Kurstermine finden Sie unter:  
[www.essteam.de/ess-gruppencoaching.html](http://www.essteam.de/ess-gruppencoaching.html)

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse zwecks **Kostenerstattung!**