

Gesünder arbeiten. Bewusster leben.

Abnehmen – ganzheitlich und nachhaltig

Sie können sich im ifa ernährungspsychologisch beraten lassen. Ziel ist es, ein Bewusstsein und eine Selbstbestimmtheit rund um das Thema Essen zu schaffen und zu festigen und sich gesund und wohl im Körper zu fühlen. Mehr Informationen zum ifa Institut für Arbeitsmedizin finden Sie unter:

www.arbeitsmedizin.ch

Ganzheitliche
Beratung
und Begleitung

Erkundung und
Analyse des persönlichen
Essverhaltens

Nachhaltiges
Veränderungs-
management

Für ein neues
Lebensgefühl
und das Erreichen
Ihrer Ziele!

Angebot

Sie arbeiten für eine ifa-Vertragsfirma mit Standort Baden, Turgi, Birr oder Oerlikon? Dann können Sie sich mit gesundheitlichen Anliegen an die ifa-Gesundheitszentren wenden – kostenlos.

Als Privatpatient/-in des ifa können Sie auch als Selbstzahler/-in (CHF 100.– pro Sitzung) eine ernährungspsychologische Beratung in Anspruch nehmen.

Die Beratung erfolgt entweder direkt in einem der ifa-Gesundheitszentren oder online per MS-Teams.



Gewichtsmanagement

- Adipositas
- Über- oder Untergewicht
- Wohlfühlgewicht
- Bei Diabetes
- Metabolisches Syndrom



Präventive Ernährung

- Schwangerschaft
- Wechseljahre
- Ernährung im Alter
- Ernährung im Job
- Sporternährung



Essstörungen

- Emotional Eating
- Bulimie / Magersucht
- Binge Eating

Anfragen und Termin vereinbaren

Gerne stehen wir Ihnen für eine Beratung und Terminvereinbarung zur Verfügung. Kontaktieren Sie dazu unsere Ernährungspsychologische Beraterin Astrid Stähli (i.A.):

astrid.staehli@arbeitsmedizin.ch

ifa ■ INSTITUT FÜR
ARBEITSMEDIZIN

Kreuzweg 3, Postfach, 5401 Baden
T +41 56 205 44 44
F +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch
www.arbeitsmedizin.ch