



ERNÄHRUNGSMANAGEMENT EDBURG EDLINGER

Dipl. Diätassistentin & Ernährungsmedizinische Beraterin

Spitzenpower mit optimaler Ernährung

Edburg Edlinger

Dipl. Diätassistentin & Ernährungsmedizinische Beraterin

Auszeichnung 1. Wissenschaftspreis für Ernährungsmedizin 98 (Milupa)

Zusatzqualifikation:

- Nordic Walking Instructor
- Zusatzausbildung Curriculum Essstörungen

geboren 16. April 1975, INNSBRUCK

Selbständige Dipl. Diätassistentin & Ernährungsmedizinische Beraterin

Tätigkeitsbereich: ÖSTERREICH, DEUTSCHLAND

- Ernährungsmedizinische Beratung (Gruppe & Personal Coaching)
- Analyse der Körperzusammensetzung mit medizinischem Messgerät
- Ernährungsprojekte in Firmen, Sporteinrichtungen, Schulen, Apotheken, ...
- Vortragstätigkeit auf Kongressen, für diverse Institutionen
- Unterrichtende Tätigkeit am WIFI, Wellnesstrainer (Sporternährung)
- Schulung von Ärzten in Ernährungsmedizin & Diätetik
- Seminare, Workshops, Mess-Aktionen
- Öffentlichkeitsarbeit: Interviews und Beiträge in Radio & TV, Presseartikel
- Vorträge

Ernährungsmanagement Edburg Edlinger
Mobil: 0043 / 664 / 155 17 29 Fax: 0043 / 512 / 890239

Spingesserstr. 9, 6020 Innsbruck
e-mail: e.edlinger@inode.at



ERNÄHRUNGSMANAGEMENT EDBURG EDLINGER

Dipl. Diätassistentin & Ernährungsmedizinische Beraterin

Spitzenpower mit optimaler Ernährung

LEISTUNGSPACKAGE

Leistungen:

1) Analyse:

- Anamnese Trainingsprogramm
- Tagesablauf, Lebensstil
- Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen von Nahrungsmitteln
- Einnahme von Nahrungsergänzungen
- Trinkverhalten und Einsatz von Sportgetränken
- Gewohnheiten Genussmittel (Alkohol, Kaffee, ...)
- Unverträglichkeiten, gastrointestinale Symptomatik (Magen-Darm), andere Beschwerden
- **Einsicht Blutlabor vom Sportarzt**
 - Blutbild wie Häm, Erys, CK, ...
 - Blutlipide wie Triglyceride, Cholesterin, HDL, LDL
 - Elektrolyte wie Eisen, Ferritin, Zink, Selen, ...
 - Vitamine wie Folsäure, B₁₂, ...

2) Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Beurteilung Entwicklung Körperzellmasse (Muskelmasse), Fettmasse, Wasserhaushalt

3) Erstellung individuelles Ernährungsprogramm

- Check Up Nahrungsergänzung und Optimierung
- Getränke-Optimierung und persönliches Trinkprogramm
- Individuelles Ernährungsprogramm erstellt unter Berücksichtigung von
 - Laboraten, Bioelektrischer Impedanzanalyse und anderer Daten
 - Bisherigen individuellen Ernährungsgewohnheiten, Vorlieben & Aversionen
 - Unverträglichkeiten, Magen-Darm-Beschwerden, oder z.B. Eisenmangel
- Praktische Tipps für die Umsetzung
- Beratung und Aufklärung zu persönlichen Ernährungsfragen
- Bei weiteren Beratungstagen: Analyse Ernährungsprotokoll mit Nährstoffanalyse

4) Kooperation mit ärztlichem Betreuer, Trainer

- Ernährungsmedizinische Zusammenfassung relevanter Punkte für Arzt, Trainer



ERNÄHRUNGSMANAGEMENT EDBURG EDLINGER

Dipl. Diätassistentin & Ernährungsmedizinische Beraterin

Spitzenpower mit optimaler Ernährung

HINTERGRUNDBETREUUNG

Betreuung zwischen den vereinbarten Beratungszeiten:

- Telefonische Beratung
- Auswertung Ernährungsprotokoll – Nährstoffanalyse mit Spezialsoftware
- E-Mail-Verkehr
 - Einkaufslisten
 - Essen auswärts im Restaurant / im Ausland

NUTZEN SPORTERNÄHRUNG

- Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Immunabwehr
- Prophylaxe von gastrointestinalen Beschwerden während des Wettkampfes
- Vorbeugung von extremen Essverhalten, Essstörungen und einseitigem Essen
- Verbesserung der Bedarfsdeckung aller essentiellen Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente
- Analysierung und Beratung bezüglich diverser Supplemente