S-lust
Institut für Diätologie
Natalie Quagliata | Diätologin
Vogelsanger Weg 36
50858 Köln-Junkersdorf
T 0221. 50 60 44 0
F 0221. 50 60 44 1
www.s-lust.com
mail@s-lust.com
Vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch

Realisation: www.artemedia-concept.de

foodconcepte

Essen mit Genuss und Verstand

Stoffwechselumstellung durch Blutanalyse

s-lust

Institutköln

Sie sind einzigartig

Ihr Stoffwechsel auch!

Wenn Wissenschaft & Genuss sich die Hand geben, entsteht Genuss mit Verstand!

S-lust macht den Namen zum Programm ...
S-lust das Institut für Diätologie in Köln-Junkersdorf arbeitet seit Jahren erfolgreich an der Vereinbarkeit von Genuss und Gesundheit.
In dem Institut für Genuss und Gesundheit werden Ihre Ernährungsweisen wissenschaftlich und medizinisch analysiert und kulinarisch auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben angepasst.

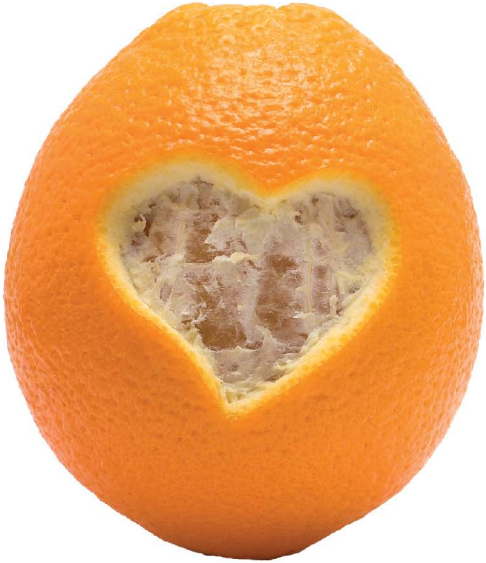
Ihr Körper ist und funktioniert einzigartig ...

Auszug Referenzen, Partner & Presse

+ Kooperation QHQN Professor Dr. med. Bodo Brandts (Kardiologisches Zentrum Bochum)
+ Kooperation Althoff Hotelgruppe, Beratung
+ Grand Hotel Schloss Bensberg, Entwicklung „Althoff BrainFood“
+ Schlosshotel Lerbach, Entwicklung „Die Vitale Sterneküche”
+ Kochschule Dieter Müller, Kochkurse “Vitale Sterneküche“
+ Dieter Müller, gemeinsames Buchprojekt „EssLust“
+ Diefenbach Beauty & Spa, Entwicklung „Body & SoulFood“
+ Fürstenhof Celle, Entwicklung Innovative Konferenzkultur „Althoff BrainFood“
+ Internationale Friedensschule, Entwicklung von Speiseplänen und Küchenoptimierung
+ Sandander Bank, Vortrag und Coaching „BusinessFood“
+ Ministerium für Umwelt, Naturschutz, NRW, Vortrag „BusinessFood“
+ Vox, Wisssenshunger, Ernährungsexpertin für zahlreiche Sendungen
+ RTL Explusiv, Ernährungsexpertin „Belebendes Essen“
+ WDR, Aktuelle Stunde, Ernährungsirrtümer
+ Arte, Dokumentation, „Innovative Konferenzkultur Althoff BrainFood“
+ Hörzu, Ernährungsexpertin, schreibende Tätigkeit & Entwicklung Rezepte
+ Elle, Artikel „Kochkurs Vitale Sterneküche“
+ Essen & Trinken, Artikel „Es wird Zeit für intelligentes Essen” und “Vitale Sterneküche”
+ Welt am Sonntag, Artikel „Klüger Essen“
+ Bonner Generalanzeiger, Artikel „Genuss mit Verstand“
+ Bergisches Journal, Artikel „Gehirnjogging für Feinschmecker“
+ My Life, Artikel „Mehr S-lust mit Dieter Müller“
+ AHGZ, Artikel „Zeit für intelligentes Essen“
+ Brigitte, Artikel „BrainFood- Klüger Essen“

Medizinischer Ernährungs-Check

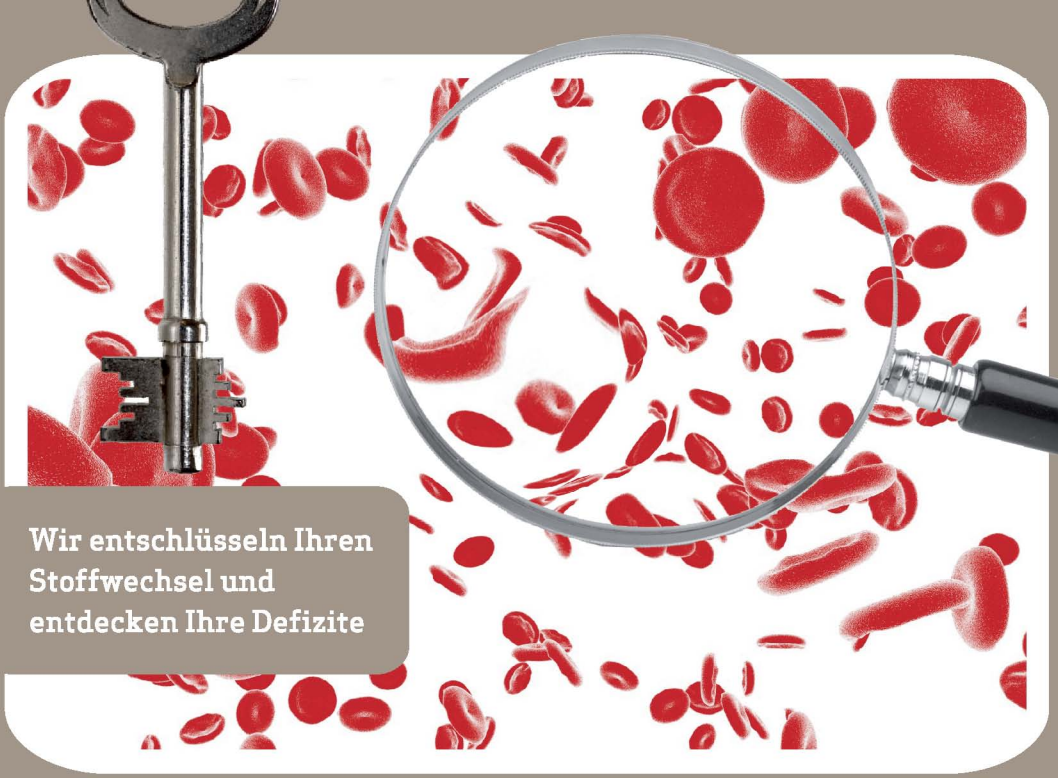
Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?



Ihr persönlicher Stoffwechsel-Code

Mit Hilfe einer umfangreichen Blutanalyse, einer professionellen Impendanzmessung und eines medizinischen Vitalstoff-Checks werden Defizite in Ihrem Körper erkannt und Ihr persönlicher Stoffwechsel Code entschlüsselt.

Blockierende Nährstoffdefizite gleichen wir anhand der Ernährung gezielt aus und Ihr Stoffwechsel wird wieder optimal und gesund eingestellt.
Somit garantieren wir Ihnen nicht nur eine optimale Verbrennung mit einem guten Gewicht, sondern Sie steigern auch ganz nebenbei Ihre Vitalität und Fitness und verbessern gleichzeitig Ihre Blutwerte und Ihre Gesundheit.



Wir entschlüsseln Ihren Stoffwechsel und entdecken Ihre Defizite

Entdecken Sie genießend Ihre Ressourcen

Individuelle, auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasste Ernährungspläne und Rezepte, sind ganz leicht umzusetzen, da sie wie ein "Maßanzug" sitzen! Wir erklären Ihnen Schritt für Schritt was IHR Körper zum guten Funktionieren wirklich braucht und wie Sie Ihr neu erlerntes Wissen ganz einfach und praktikabel in Ihren Alltag integrieren können.

Egal ob Sie Hausfrau und Mutter,
alleinlebend oder Businessmensch sind,
wir finden gemeinsam IHREN optimalen Weg!

Mit diesen Möglichkeiten bietet S-lust mehr als nur eine oberflächliche Ernährungsberatung, wir analysieren ernährungswissenschaftlich fundiert, nach medizinisch neusten Erkenntnissen und kulinarisch auf höchstem Niveau (ohne dubiose Verfahren).

Ihre LEBENSFREUDE
ist unser ERFOLG!
S-lust ist Programm

S-lust auf einen Blick:

+ Ernährungstypbestimmung
+ Individuelle Stoffwechselsteigerung und -einstellung
+ Umfangreiche, fundierte ernährungswissenschaftliche und medizinische Analysen
+ 100% individuell auf Ihren Stoffwechsel, Bedürfnisse & Möglichkeiten abgestimmte Rezepte
+ Praktikabel, leicht und umsetzbar- das Programm sind Sie!
+ Lebensmittelauswahl im Supermarkt- wir kaufen mit Ihnen ein
+ Warenkunde, wo steckt was drin?
+ Richtige Speiseauswahl im Restaurant- S-lust Restaurantguide
+ Individuelle Betreuung im Urlaub
+ Medizinischer Cardio und Gesundheits- Check up mit angepasster Stoffwechselanalyse und Ernährungsumstellung
+ BrainFood - steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit
+ MoodFood- wie Sie durch Essen glücklich werden
+ Body & SoulFood- DU BIST WAS DU ISST: wie Sie jung, vital und schön bleiben
+ Individuelle Ernährungsbetreuung bei: Diabetes, Verdauungsproblemen, Allergien, Gicht, Bluthochdruck oder Essstörung
+ BusinessFood- Stress im Beruf, keine Zeit zum Kochen- wir zeigen praktikable und leckere Alternativen
+ Ernährungs-Coaching und Vorträge für Firmen
+ Ernährungskonzepte und Nährstoffanalysen für Hotels, Gastronomie und Industrie

Wir kreieren für Sie unkomplizierte Rezepte- angepasst auf Ihre Bedürfnisse

S-lust bietet mehrere Zielgruppenprogramme an:

S-lust Body Sie essen gerne und sind mit Ihrer Figur unzufrieden?
Individuelle Stoffwechselsteigerung und -umstellung durch umfangreiche Analysen.

S-lust MoodFood Sie fühlen sich erschöpft, leer und ausgebrannt?
Gezielter Nährstoffausgleich bei Phasen der Erschöpfung, beruflichem Stress und depressiven Verstimmungen.

S-lust Sport Sie möchten durch gezielte Ernährung Ihre Fitness und Leistung steigern?
Spezielle Ernährungspläne und gezielte Flüssigkeitszufuhr für Sportler und Leistungssportler vor und nach den Wettkämpfen.

S-lust Check up Sie möchten einen medizinischen und ganzheitlichen Gesundheits -Check up in Begleitung einer Stoffwechselanalyse und darauf abgestimmter Ernährungstherapie?
S-lust bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit namhaften Fachärzten und Sportwissenschaftlern umfangreiche medizinische Untersuchungen und Analysen im Bereich Cardio, Fitness und Ernährung an.

S-lust Shopping **Sie möchten sich nicht auf die Aussagen der Werbung verlassen und ganz genau wissen worauf Sie beim Einkaufen achten müssen?**
Wir gehen mit Ihnen in Ihrem Lieblings-Supermarkt einkaufen, decken mit Ihnen gemeinsam die Werbefallen der Industrie auf und zeigen Ihnen, was wirklich gesund für Sie ist.
Oder glauben Sie wirklich, dass der Joghurt mit 0,1% Fett so leicht ist?

S-lust Mutter & Kind **Ihr Stoffwechsel hat sich in der Schwangerschaft verändert und Sie wollen die überflüssigen Pfunde wieder loswerden?** Ernährungsbegleitung während der Schwangerschaft, gesunde Gewichtsreduktion nach der Entbindung, Tipps und Tricks beim Stillen und gesunde, kindgerechte Nahrung für Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche.

S-lust Body & SoulFood **Sie sind in den Wechseljahren, fühlen sich nicht gut und wünschen sich Ihre jugendliche Energie zurück?** Natürliche Phytoöstrogentherapie durch spezielle Nahrungsmittel und gezielten Nährstoffausgleich für den reiferen Körper.

S-lust Health **Sie müssen aus gesundheitlichen Gründen (Lebensmittelallergie, Diabetes, Gicht, Bluthochdruck usw.) Ihre Ernährung umstellen und brauchen Hilfe?**
Spezielle Ernährungstherapien bei gesundheitlichen Defiziten.

S-lust BrainFood **Sie sind beruflich stark engagiert, haben keine Zeit sich ausgewogen zu ernähren und wünschen Sie eine gesunde, praktikable Ernährung, die Sie zu Höchstleistung bringt?** Spezielles BrainFood bringt Ihnen Energie, Leistungssteigerung, Motivation und lässt Sie Ihren stressigen Alltag mit Leichtigkeit meistern. Leichte und praktikable Ernährungstipps für Büro, Kantine, Geschäftsessen und Unterwegs.

Tanken Sie neue Energie

S-lust Business **Sie möchten für Ihre Mitarbeiter in Ihrer Firma ein Ernährungsseminar, einen Vortrag oder ein persönliches Ernährungscoaching anbieten ?** Wir beraten Sie gerne und erstellen für Sie ein Konzept, genau abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Anliegen.
Siehe Referenzen!

S-lust Ernährungssiegel
Sie möchten Ihre Gerichte, Lebensmittel oder Produkte von uns testen lassen? Wir analysieren und optimieren Speisepläne für Restaurants, Hotels, Schulen, Kantinen, Krankenhäuser und Kindergärten.

S-lust FoodConcept

S-lust entwickelt MottoFood, Ernährungskonzepte, Rezepte, Ernährungsprodukte und ConvenienceFood für Gastronomie, Hotels, Beauty & Spa, Catering, Unternehmen so wie für öffentliche und private Institutionen.
Wir bieten Nährstoffanalysen für die Industrie.
Alle unsere Konzepte sind ernährungswissenschaftlich analysiert, wirtschaftlich auf Ihr Unternehmen optimiert und kulinarisch auf höchstem Niveau.
Wir gestalten unsere Konzepte nach Ihren persönlichen Vorstellungen und Möglichkeiten, und optimieren auf Wunsch auch gleichzeitig Wirtschaftlichkeit und Marktpositionierung. Profitieren Sie von unserem ernährungswissenschaftlichen und wirtschaftlichem Know-how.
Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin und stellen Ihnen ein ganz persönliches und auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes Angebot und Konzept zusammen.

Ein Produkt ist nur so gut wie sein Erfinder!

ESSLUST - das Buch von S-lust

Endlich gibt es eine Antwort auf genussfeindliche Diätbücher.
Bei dem Titel "ESSLUST" geben Kochkunst (drei Sternekoch Dieter Müller) und Wissenschaft (Natalie Quagliata, S-lust) sich die Hand. Hier wird nicht gehungert, hier stehen die Lebensfreude und der Genuss im Vordergrund. Reich an Vitalstoffen wie Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, guten Ölen, optimalen Proteinzusammensetzungen und komplexen Kohlenhydraten sind die Ingredienzen der Rezepte von **drei Sternekoch Dieter Müller.**

Gebundene Ausgabe: 160 Seiten
Verlag: Umschau Buchverlag;
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3865286410
ISBN-13: 978-3865286413