

Gesunde Ernährung – mit mehr Energie durch den Alltag!

Als gelernte Meisterin der Hauswirtschaft hat Angelika Hubrich im Jahr 2015 eine weitere Ausbildung als Ernährungsberaterin an der Hamburger Akademie für Fernstudien erfolgreich abgeschlossen. Daraufhin machte sie sich als Freiberuflerin im Nebenerwerb selbstständig.

„Nachdem ich als Hauswirtschaftsmeisterin in einem Kinderkuratorium, einem Sanatorium sowie im Seniorenwohnheim beschäftigt war, habe ich nach der Geburt meiner drei Kinder eine kleine berufliche Auszeit eingelegt. Danach bot sich mir eine Teilzeit-Arbeitsstelle als Hauswirtschaftlerin in einer Kindertagesstätte an, die ich bis heute gerne ausführe. Hier ist für mich eine gesunde und bewusste Ernährung von großer Bedeutung. Daher beschloss ich meine Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern und absolvierte eine Ausbildung als Ernährungsberaterin. Dann war für mich klar, ich möchte mein Wissen weitergeben und mache mich im Nebenerwerb selbstständig. So kann ich mit meinem festen Einkommen aus einer angestellten Tätigkeit meine Geschäftsidee weiter entwickeln.“

„Nach dem Motto „Du bist was du isst“ geht es um Qualität und den bewussten respektvollen Umgang mit Lebensmitteln. Unterstützt durch meine individuelle Ernährungsberatung findet jeder seinen eigenen Weg und lernt ihn dauerhaft umzusetzen“, so Angelika Hubrich .

Vermeintlich gesunde Ernährung ist in aller Munde, dauernd kommen neue Diäten und Ernährungsformen auf den Markt. Viele probieren ständig Neues aus. Als Ernährungsberaterin liegt ihr Anliegen darin, sich auf seinen Körper zu besinnen, sich einfach und vollwertig nach den

Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit Genuss bewusst zu ernähren. Dies ist ohne extra Kosten, mit ein bisschen Umdenken für jeden zu erreichen und mit der ganzen Familie zu praktizieren.

„Mit einer ausgewogenen vollwertigen Ernährung bestimmen wir in einem hohen Maße unser allgemeines Wohlbefinden und unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.“ Angelika Hubrich

Frau Hubrich führt für das Dienstleistungszentrum ländlicher Raum - in Grundschulen im Landkreis Vulkaneifel - die Unterrichtsreihe „Das ABC der Lebensmittel“ als umfassenden Beitrag zur Ernährungsbildung durch. Weiterhin bietet sie Infoveranstaltungen zu verschiedenen Ernährungsthemen, betriebliches Gesundheits-Management, Einzel- und Gruppenberatungen zur Ernährung nach DGE Richtlinien sowie Koch- und Präventionskurse und Beratungen zur Haushaltsorganisation an.

In Kooperation mit dem Fitnessstudio BodyFit in Jünkerath und Gerolstein hat sich der Kurs „Figur mit Herz“ etabliert. Am 18. September startet ein Kurs „Abnehmen mit Genuss, so wirst Du schlank für immer!“

„Auf dem Weg in die Selbstständigkeit hat mir die Wirtschaftsförderungsgesellschaft beratend zur Seite gestanden und viele offene Fragen beantwortet. Ich habe bereits einige Informationsveranstaltungen der WFG besucht und werde auch weiterhin gerne die Angebote mit Interesse wahrnehmen“, ergänzt Angelika Hubrich .



(Foto: Angelika Hubrich)



Angelika Hubrich
Waldweg 20
54587 Lissendorf
Telefon: 0160/93366086
www.angelikahubrich.de
angelikahubrich@web.de

„START UP“ Die Serie über erfolgreiche Jungunternehmer im Landkreis Vulkaneifel

In der Serie „START UP“ stellt die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Vulkaneifel regelmäßig Jungunternehmer vor.

Ansprechpartner: Angelika Gerhartz, WFG Vulkaneifel mbH, Mainzer Str. 24, 54550 Daun, Tel.: 065 92 / 933-204, E-Mail: angelika.gerhartz@vulkaneifel.de
www.gruenderland-vulkaneifel.de


Gründern auf dem Land
Eine Initiative der
Lokalen Aktionsgruppe Vulkaneifel


Wirtschaftsförderungsgesellschaft Vulkaneifel mbH