

Doreen Amlung



Diplom Kauffrau Doreen Amlung, ganzheitliche Ernährungsberaterin, ist eine Expertin, wenn es um gute und energiegeladene Ernährung geht. Ihr Know-How sammelte sie aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen. Angespornt von zahlreichen eigenen Lebensmittelunverträglichkeiten, studierte sie schon früh die biochemischen Zusammenhänge im Körper und erzielte damit persönliche Heilerfahrungen. In Führungsverantwortung im Bereich Eventmarketing für einen großen deutschen Automobilkonzern weiß sie, was es heißt, trotz eines gefüllten Terminkalenders und vielen Reiseaktivitäten sich gut und gesund zu ernähren, um täglich fit und leistungsfähig zu sein. In Trainings, Seminaren und Vorträgen begeistert sie ihre Teilnehmer mit einer Vielzahl an Tipps und alltagstauglichen Praxisbeispielen. Sie motiviert, inspiriert und macht Mut, auch in Zeiten der täglichen Reizüberflutung sich auf die wesentlichen Energielieferanten zu fokussieren, um die Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten.

„Fit im Business – Wie Sie sich im Zeitalter der Moderne gesund und energiegeladend ernähren“

Themen

› Ernährung im Wandel der Zeit

- Wie Sie an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gewinnen
- Wie die Biochemie Ihres Körpers funktioniert und was Sie darüber wissen sollten
- Das Maß macht das Gift – Wie Sie die Ernährung im Gleichgewicht halten und an Lebensqualität gewinnen
- Wie Sie sich so ernähren, dass Sie Ihre Vitalität ausbauen und die Leistungsfähigkeit steigern

› Fit im Business – Was unser Körper wirklich braucht

- Wie Sie Heißhungerattacken die Stirn bieten und Konferenzkeksen widerstehen
- Wie Sie sich trotz eines vollen Terminkalenders im Büro, auf Dienstreisen oder bei Abendveranstaltungen optimal ernähren
- Wie Sie auch im Businessalltag mit Social Media & Co. die „Extra-Meile“ schaffen

› Nahrung als Medizin – Gut Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Wie und woran Sie erkennen, was Ihrem Körper guttut und was nicht
- Wie Sie in Zeiten industrieller Nahrungsmittelproduktion gute und passende Lebensmittel erkennen
- Wie Sie trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit an Lebensqualität gewinnen
- Wie Sie Ihre persönliche Ernährungsampel erstellen, einen Fahrplan für Ihren Büroalltag anfertigen und energiegeladend durchstarten

Referenzen & Presse

- Viele Einzelberatungen / Coachings für Ernährung
- Vorträge in kleinen und mittelständischen Betrieben / Unternehmen und bei Privatpersonen

Inspiration

› Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

„Ein Diamant strahlt, weil er Ecken und Kanten hat.“ Dies ist mein Leitspruch, der mich seit vielen Jahren begleitet. Er erinnert mich immer wieder daran, dass erst durch die kleinen Fehler und Macken, die wir haben, wir zu der unverwechselbaren und einzigartigen Person werden, die wir sind. Für mich ist Authentizität der Schlüssel zum Erfolg und Glück. Erst wenn Du zu Dir stehst, dann bist Du in Deiner Kraft und kannst alles erreichen – auch mit Lebensmittelunverträglichkeiten leben.“

www.speakers-excellence.com

Honorare & Sprachen

Impulsvortrag Honorargruppe F

Tagessatz Honorargruppe F

Vortragssprachen 

Reisekosten

Pfaffenhofen



Medien

