

**KIRSTEN BRÜNING**  
Diplom-Oecotrophologin



KIRSTEN BRÜNING



## **„Genussvoll und gesund essen ist kein Widerspruch!“**

Mein Name ist Kirsten Brüning. Ich berate Sie als erfahrene Diplom-Oecotrophologin in den Fachgebieten betriebliche Gesundheitsförderung, Medientätigkeiten, Sporternährung und Diättherapie. Seit 2002 leite ich meine Praxis für Ernährungsberatung und -therapie in Frankfurt am Main.

In meinen Einzelberatungen achte ich auf die Vorlieben und Essgewohnheiten meiner Klienten. Der Mensch und sein persönliches Umfeld, berufliche Anforderungen, Bewegung, Entspannung und Schlaf spielen eine wichtige Rolle für das individuelle Ernährungskonzept. Die persönliche Motivation gepaart mit einer Portion Humor helfen meinen Kunden erfolgreich die gemeinsam erarbeiteten Ernährungsziele umzusetzen.

Seit 2004 arbeite ich verstärkt als Ernährungsexpertin für Führungs- und Fachkräfte in Unternehmen und biete Kurse in der betrieblichen Gesundheitsförderung an - in deutscher und englischer Sprache. Diese beinhalten zum Beispiel praxisnahe Workshops mit Sensorik-Parcours oder Kochkursen, Einzel- oder Kleingruppencoachings zu den Themen „Fit essen und trinken am Arbeitsplatz“, „Brain Food“ und Gewichtsmanagement“. Auch hier kommen der Unterhaltungswert und Genuss nicht zu kurz. Ich betrachte meine Angebote als „Edutainment“.

Als Sporternährungsexpertin bin ich langjährige Kooperationspartnerin der Olympiastützpunkte Hessen (Frankfurt) und Metropolregion Rhein- Neckar (Heidelberg) sowie diverser Sportverbände. Unsere Top-Athleten berate ich in Einzel- und Kleingruppencoachings. Darüber hinaus bin ich in der Aus- und Weiterbildung von Trainern tätig.

# KIRSTEN BRÜNING



## Meine Qualifikationen

Diplom-Oecotrophologin

- seit 1992 als Ernährungsberaterin tätig
- 17 Jahre Praxis für Ernährungsberatung in Frankfurt

Zertifizierte Ernährungsfachkraft

- VFED (Verband für Ernährung und Diätetik)
- Daab (Deutscher Allergie- und Asthmabund)

## Meine zusätzlichen Kompetenzräume

Englischsprachige Vorträge/ Coachings

PR-Beratung, Öffentlichkeitsarbeit

Lehrtätigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Leitung von Kochkursen

Medientätigkeit: u.a. Expertin in Fernsehsendungen

# KIRSTEN BRÜNING



## Firmenpartner (Auszug)

- Axa Köln, Barmer EK Frankfurt
- Deutsche Bank/ DWS, Frankfurt
- EMBL, Heidelberg
- Europäische Zentralbank, Frankfurt
- Evonik, Hanau
- Hessischer Rundfunk hr (Radio/ TV), Frankfurt
- Landessportbund Hessen
- Lufthansa AG/ Fraport, Frankfurt
- Nationale Sportverbände
- Nestlé Professional, Frankfurt
- Olympiastützpunkte Frankfurt/ Heidelberg/ Tauberbischofsheim
- Printmedien (z. B. Road Bike, Sport-in-Hessen)
- Sanofi-Aventis, Frankfurt
- Techniker Krankenkasse, Frankfurt/ Darmstadt/ Wiesbaden
- Universitäten Frankfurt und Heidelberg (Sportmedizin)

## Kontakt

**Kirsten Brüning**

Diplom-Oecotrophologin

ESSEntiell Praxis für Ernährungsberatung

Otto-Fleck-Schneise 10 ■ 60528 Frankfurt

Mobil: +49 – (0)170 – 9562576

[bruening@essentiell.biz](mailto:bruening@essentiell.biz)

[www.essentiell.biz](http://www.essentiell.biz)