



TIPP
NUMMER
1

Iss dich fit

WAS ERWARTET DICH?

Der **Iss dich fit Tipp** erscheint 14-tägig und beinhaltet kurze Tipps rund um die Themen Essen, Trinken, Einkaufen und Kochen.

Als Diätologin und Gesundheitsförderin des AMD ist es mir wichtig, die Tipps einfach und praxisnahe zu gestalten, sodass du sie auch gut in deinen Alltag integrieren kannst.

Ich persönlich liebe es, neue Speisen und neue Esskulturen kennenzulernen und in der Küche zu experimentieren! Nun freue ich mich darauf, euch als Diätologin und Gesundheitsförderin des Arbeitsmedizinischen Dienstes bei eurem Weg in ein gesundes Leben zu unterstützen!



Anna Anzinger, BSc MSc

Diätologin und
Gesundheitsförderin

Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.

BLOG

Ab Dezember gibt es die **Iss dich fit Tipps** auch als Blogbeitrag unter:
www.amd.at/blog/iss-dich-fit