

# Maggie Schmidt

Gut beraten besser leben



## **PROFIL UND TÄTIGKEITSFELDER**

Bei mir erhalten Sie kompetente, umfangreiche Unterstützung zu allen Themen rund um Ernährung, Kochen und Backen und professionelles Wirtschaften im Haushalt.

Ich berate und coache Sie individuell und persönlich, oder Sie buchen mich als Referentin oder Seminarleiterin für Ihre Einrichtung, Ihre Veranstaltung oder Ihre private Interessentengruppe.

Eine Beratung, die sich lohnt: Für Sie persönlich, für Ihre Gesundheit und Vitalität und auch für Ihre Finanzen!

Die jeweils aktuelle Version dieser Schrift: <http://www.maggieschmidt.de>

Privathaushalte sind kleine Unternehmen – hier wird produziert und konsumiert. Mit meinem Coaching lernen Sie dieses interessante und weite Feld zu schätzen. Sie entdecken ganz neue Möglichkeiten für Ihren persönlichen „Unternehmenserfolg im Haushalt“.



## Ihr Nutzen



In einem Leben mit vielen konkurrierenden Prioritäten wie Beruf, Familie und Freizeit ist das gute Haushalten eine besondere Herausforderung.



Bei mir erfahren und erleben Sie, dass auch in unserer modernen Gesellschaft effiziente Haushaltsführung und die Zubereitung nahrhafter Speisen möglich sind – und sehr viel Spaß machen!



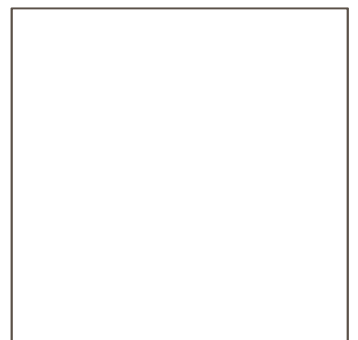
Viele Menschen leben immer ungesünder und fühlen sich in ihrem Körper immer weniger wohl. Das muss nicht sein. Lassen Sie sich inspirieren, wie es auch anders gehen kann.



Bei mir erhalten Sie kompetente, umfangreiche Unterstützung zu allen Themen rund um Ernährung, Kochen und Backen und professionelles Wirtschaften im Haushalt.



Eine Beratung, die sich lohnt: Für Sie persönlich, für Ihre Gesundheit und Vitalität und auch für Ihre Finanzen!





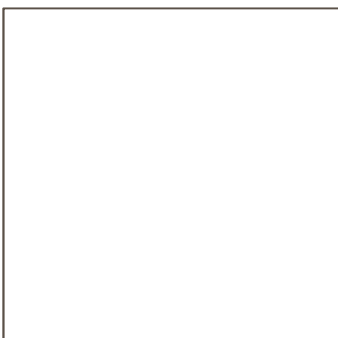
**Ich biete Beratung und Coaching in drei Bereichen.**

# 1. Hauswirtschaft

Wirtschaften mit Verstand und Übersicht ist kein Wunderwerk.

Meine Angebote dazu:

- Haushaltscoaching: Wie führe ich einen Haushalt?  
Seminare und Einzelcoachings zur Haushaltsgründung und Haushaltsführung - für Anfänger und Fortgeschrittene - bis zum Perfektionisten!
- Budgetberatung: Geldmanagement im Haushalt erfordert die Führung eines Haushaltsbuches - damit das Geld bis zum Monatsende reicht und Wünsche realisiert werden können.
- Training zur Finanzkompetenz – für Privatpersonen oder als Schulung in Firmen



## 2. Ernährung

Die richtige Ernährung fängt mit dem bewussten Einkaufen an.

Meine Angebote dazu:

- Einkaufs- und Ernährungscoaching: Wie finde ich aus der Vielfalt der Lebensmittel die Gesunden heraus, die auch noch gut schmecken und bezahlbar sind? Wie kann ich Ernährungsempfehlungen alltagstauglich umsetzen?

- Ernährung in besonderen Situationen: Schulungen zur speziellen Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglinge, Familien, Singles).

- „Ich nehme ab“ - Abnehmen nach dem Schulungsprogramm der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

- Der Ernährungs-Führerschein für Kinder ab dem dritten Schuljahr - ein Konzept des aid (Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz eV).

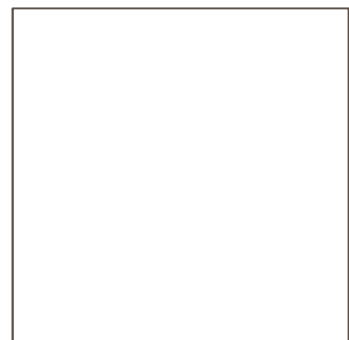
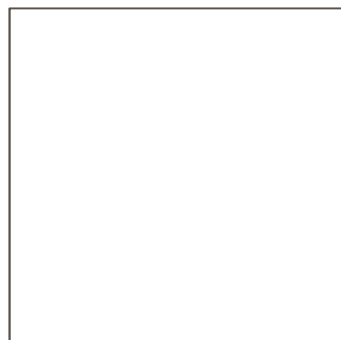
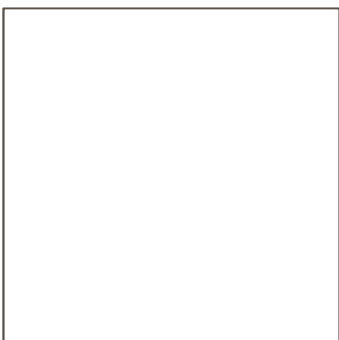


## 3. Kochen und Backen

Warum Fertigprodukte, wenn selber kochen so einfach und lecker ist!

Meine Angebote dazu:

- Themen und Zielgruppenspezifische Kochkurse: z.B. Kochen für Jedermann/-frau, gesundes Essen mit Genuss, gemeinsames Kochen am Vormittag für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, Grundkochkurse, Kochen für Väter, Mütter und Kinder.
- Gründung eines Kochclubs
- Gemeinsames Kochen und Genießen als Event – für Firmen oder im privaten Kreis
- Wenn die Zeit fehlt – schnelles Kochen mit schnellen Gerichten



**Meine Vita:**

- Selbstständige Hauswirtschafts- und Ernährungsberaterin seit 2007
- Ausbildung zur Ernährungsberaterin für gesunde Lebensführung (TÜV) von 2006 – 2007
- Hauptberufliche Managerin der eigenen Familie seit 1991
- Freiberufliche Tätigkeit in der schriftlichen Haushaltsbudgetberatung beim Sparkassen- und Giroverband von 1987 – 1996
- 1980 – 1987: Studium der Haushaltswissenschaften mit Schwerpunkt Verbraucherinformation und Konsumökonomik; Abschluss zur Diplom-Haushaltsökonomin, Universität Stuttgart-Hohenheim
- Jahrgang 1959, verheiratet und Mutter von zwei Kindern

**Aktuelle Weiterbildungen:**

- 2010: Kinder und Eltern stärken – Ernährungsverhalten und Entwicklungspsychologie (Leitung Jocelyne Reich-Soufflet)
- 2010: Kinder und ihre Ernährung – Herausforderungen – Chancen – Hindernisse (Leitung Jocelyne Reich-Soufflet)
- 2009: Hygiene in der Küche nach § 43 Infektionsschutzgesetz
- 2009: Food Trends und ihre Auswirkungen auf unser Zusammenleben (Leitung Jocelyne Reich-Soufflet)
- 2009: Essen und Emotionen (Leitung Jocelyne Reich-Soufflet)

**Aktuelle Tätigkeiten:**

- Referentin u.a. bei der VHS Bergisch Gladbach und Langenfeld und bei der Katholischen Familienbildungsstätte Leverkusen
- Einführung und Modifizierung des Ernährungsführerscheins in der Pestalozzischule Langenfeld
- Hauswirtschafts- und Ernährungstraining bei der Jugendwerkstätte gGmbH Köln
- Mitarbeit beim Projekt „Finanz- und Sozialkompetenz“ der Katholischen Hauptschule Leverkusen
- Hauswirtschaftsunterricht bei der Lise-Meitner-Realschule Monheim
- Finanzcoach bei der Diakonie Leverkusen

**Verbandsmitgliedschaften:**

- Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz
- Frauenforum Monheim
- Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft



**Maggie Schmidt**

Rhenaniastr. 20 • D-40789 Monheim am Rhein  
Fon +49 2173 938626 • Mobil +49 160 3090627  
info@maggieschmidt.de • www.maggieschmidt.de