

Als DPS zertifizierte Ernährungsberaterin, Fachreferentin für Ernährung und DSV Nordic Walking Trainerin, biete ich Ihnen ein umfangreiches Programm zur Verbesserung Ihres Befindens.

- **Ernährungsberatung** im persönlichem Gespräch
- **Tipps** zur leichteren Umsetzung des Besprochenen
- **Dynamisches Coaching** für langfristigen Erfolg
- **Check-up** in Küche und Vorrat
- **Einkaufsberatung** vor Ort
- **Ernährungstagebuch** Auswertung, Analyse
- **Kochkurse** Einzeln oder in Gruppen
- **Beratung** bei Lebensmittelallergien und -unverträglichkeit
- **Gewichtsregulierung** und **Körperdefinierung**
- **Nordic Walking** Instruktion und Training
- **Gruppencoaching**
- **Vorträge + Seminare** zu diversen Themen der gesunden Ernährung, auch an Schulen