

## **Ihr persönliches Konzept**

Die Beratungsinhalte und das Vorgehen werden von mir persönlich auf Sie und Ihre Anliegen abgestimmt. Um Ihnen eine konkrete Vorstellung zu geben, zeige ich Ihnen hier den ungefähren Weg auf.

### **Erstberatung**

- Festlegen des Beratungsanlasses
- Gesundheitsfragebogen ausfüllen, um falsche Empfehlungen auszuschließen
- Ziel und Inhalt der Beratung festhalten
- Erste Analyse der Vorlieben und Abneigungen
- Sie erhalten konkrete Empfehlungen
- Erklärungen zum Essprotokoll

### **Sie füllen das Essprotokoll aus und schicken es mir zu**

### **Zweite Sitzung**

- Überprüfung des Ziels
- Analyse des Essprotokoll
- Konkrete Tipps zur Umsetzung

### **Weitere Sitzungen je nach Bedarf und Wunsch:**

Vorrats- und Kühlschrank-Check  
Einkaufsberatung  
Gemeinsames Kochen  
Tatkraft Coaching  
usw.

## **Paket Angebote für einen guten Start in ein Leben mit mehr Wohlbefinden:**

5 Wochen Einsteigerprogramm:

1. Woche: Erstberatung, Erfassung des Ist-Zustandes  
+ Ernährungsprotokoll
2. Woche: Analyse des Ernährungsprotokoll  
+ konkrete Empfehlungen und Tipps, Zielsetzung
3. Woche: Begleitung per E-Mail bei Fragen und Anliegen
4. Woche: Vorrats- und Kühlschrank Check

5. Woche: eine weitere individuelle Begleitsitzung  
z.B. „Tatkraft Coaching“ oder "Nordic Walking"

EUR 160.-- pro Person  
zuzüglich Anfahrtsspesen ab 20 km ( EUR 3,00 je 10 km)

Damit Sie Ihr Ziel im Falle von Gewichtsreduktion und/oder Verbesserung Ihres Wohlbefindens schneller und effizienter erreichen, empfehle ich Ihnen die Kombination mit [Nordic Walking](#).