

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](#).