Ziel des Coachings

... ist das Überprüfen und Erreichen Ihrer selbst gesteckten Ziele unter Berücksichtigung Ihrer Möglichkeiten.

Zu hoch gesteckte Ziele bringen nur Frust, welcher bei einer Ernährungsumstellung nur hinderlich ist. Deshalb gehen wir Schritt für Schritt mit Etappenzielen vorwärts. Wesentlich sind auch die Formulierungen der Ziele, die positiv formuliert und überprüfbar sind.

Nicht: "Der Bauch muss in 3 Wochen weg sein." Sondern: "Bis Weihnachten habe ich 2 cm weniger Bauchumfang."

„Ernährungsumstellung soll Ihr Wohlbefinden verbessern, ersetzt im Krankheitsfall aber nicht die Konsultation eines Arztes.“