

AUSFÜHRLICHE ERNÄHRUNGS- BERATUNG



Sie sind mit Ihrer Figur unzufrieden oder wollen aus gesundheitlichen Gründen etwas abnehmen? Ich helfe Ihnen dabei, dieses Ziel dauerhaft zu erreichen!

WIE LÄUFT DAS GANZE AB?

1. Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Sie erhalten eine Vorlage für ein Ernährungsprotokoll und notieren 7 Tage lang, was wie wo Sie genau essen und trinken.

2. Analyse

Mit Hilfe einer Ernährungssoftware werte ich Ihre Ergebnisse nach allen wichtigen Parametern aus (Nährstoffe, Kalorien, Mahlzeitenverteilung, Gewohnheiten...) und leite Strategien für eine Ernährungsumstellung ab.

3. Besprechung (Dauer: ca. 60min)

Wir vereinbaren einen Termin in Ihrem Nautilus Fitness Center oder einem Ort Ihrer Wahl und besprechen Ihre Ergebnisse.

- Mittels Calipometrie messe ich Ihren Körperfettanteil und andere wichtige Kennwerte rund ums Körpergewicht.
- Wir entwickeln gemeinsam kurzfristige und langfristige Ziele, wie Sie vollwertig und ohne zu hungern an Ihr Wunschgewicht gelangen.
- Nach dem „Prinzip der kleinen Schritte“ gebe ich Ihnen Empfehlungen mit, wie Sie diese Ziele einfach umsetzen können.
- Sie erhalten nützliche Infolyer und Praxishilfen zu relevanten Themen.

4. Umsetzung

Jetzt sind Sie an der Reihe! Setzen Sie diese Empfehlungen um und starten Sie Ihr neues leichteres Leben. Ich stehe für Fragen weiterhin gerne zur Verfügung.

5. Nachbesprechung (bei Bedarf alle 4-8 Wochen, Dauer ca. 30min)

Wenn Sie weitere Betreuung brauchen oder genau kontrollieren wollen, wie Sie sich schlagen, werte ich Ihnen erneut ein Ernährungsprotokoll aus und wir treffen uns zu einer Nachbesprechung.

WAS KOSTET DER SPASS?

Die erstmalige Ernährungsberatung kostet 120,-€ (inkl. USt). Jede Nachbesprechung liegt bei 60,-€ (inkl. USt).