

ONLINE 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 per E-Mail eine Vorlage für ein Ernährungsprotokoll und notieren 7 Tage lang, was wie wo Sie genau essen und trinken.

2. Analyse & Auswertung

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

Sie bekommen per E-Mail:

- Softwareauswertung: Verteilung der Nährstoffe, Verteilung der Kalorien, Qualität der Fette, Kohlenhydrate etc.
- Ernährungsempfehlungen: Schritt-für-Schritt-Anleitung in Tabellenform zur Ernährungsumstellung. Nach dem Prinzip der kleinen Schritte, schlage ich individuelle Veränderungen vor, die nach und nach umgesetzt werden sollen.

3. 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.

WAS KOSTET DER SPASS?

Die Online-Beratung kostet Sie nur 60,-€ (inkl. USt.).