

Basis

Laufzeit: ca. 3 Monate (5 Termine)

Freu dich auf:

- Anamnese, Behandlungsvereinbarung, Zielformulierung
- dein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll
- gemeinsame Protokollauswertung zu jedem Folgetermin
- geballtes Ernährungswissen von deiner Fachkraft
- Mahlzeitenstruktur und Portionsgrößentraining
- Lebensmittelverpackungsschulung und Einkaufstipps
- Kombinations-, Koch- und Zubereitungshacks
- Veränderungsmöglichkeiten in allen Lebensmittelgruppen
- Mahlzeitencheck und Insidertipps zur Optimierung
- UND: Klärung deiner persönlichen Fragen!

Wert: 560 €



Premium

Laufzeit: ca. 7 Monate (10 Termine)

Freu dich auf:

- Sämtliche Inhalte aus dem **Basis-Angebot**
- Beleuchtung und Bearbeitung diverser Esssituationen
- Emotionales Essen und Chancen zur Veränderung
- Vergleich von Nährstoffen ähnlicher Gerichte (Frühstück, Mittag-/Abendessen, Nachtisch & Snacks) + Rezeptheft
- Anpassung von eigenen Rezepten Deiner Lieblingsgerichte
- Vertiefung Deiner individuellen Wunschthemen
- Rückfallprophylaxe

Wert: 1.085 €



Exklusiv

Laufzeit: ca. 12 Monate (15 Termine)

Freu dich auf:

- Alle Inhalte aus dem **Basis-Angebot + Premium-Angebot**
- gemeinsames Einkaufen (vor Ort in Dingolfing oder online)
- gemeinsames Erstellen eines Wochenplans, der zu dir passt
- mehr Zeit für deine persönlichen Knackpunkte und individuelle Wunschthemen
- Umgang mit Rückfällen (Rückfall in alte Verhaltensmuster)
- langfristige Rückfallprophylaxe aufgrund einjähriger Langzeitbegleitung

Wert: 1.610 €



Fragen?

Ich freu mich auf dich!

Du möchtest eine **Ernährungstherapie** aufgrund einer anderen Diagnose? Gerne können wir ein individuelles Angebot auf dich und deine Bedürfnisse zuschneiden.

Melde dich gerne bei mir:

Wähle **0170 1531324** oder schreibe an
info@ernaehrungsempathie.de

Weitere Infos und meine Kontakte
findest du auf meiner Homepage
www.ernaehrungsempathie.de
(Link in Bio)

