

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 der 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!

Wertschätzung: 480 €



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

Wertschätzung: 930 €



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

Wertschätzung: 1.380 €



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:

- telefonisch → 01701531324
- per Email → info@ernaehrungsempathie.de

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