



## Einzelberatung

Eine Einzelberatung läuft ungefähr wie folgt ab:

- Kennenlernen Ihrer Wünsche und des Bedarfs sowie Ihrer Erwartungen.
- Ernährungsanamnese: bedeutet erfragen Ihrer persönlichen Ess-, Koch- und Einkaufsgewohnheit.  
Falls gewünscht: Führen eines Ernährungstagebuches für 5-7 Tage.
- Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls und Beratung zur Lebensmittelauswahl  
(welche Lebensmittel sind geeignet und in welchen Mengen, wo können sie gekauft werden, was ist zur Bekömmlichkeit zu beachten).
- Sie erhalten für Sie passende anschauliche Ernährungsinformationen (inkl. Informationsmaterial) und wir erarbeiten Ihrem Anliegen entsprechende alltagstaugliche Verbesserungen.
- Sie bekommen Hinweise zur Zubereitung der Lebensmittel und individuelle leckere Tipps zur Austauschmöglichkeiten.
- Sie werden auf keinen Fall hungern und in jedem Fall den Genuss und Spaß am Essen behalten oder sogar steigern.

Sie werden ein Stück ihres Weges begleitet. Sie suchen und finden neue Lösungen bzw. Verhaltensweisen und trainieren diese. Dadurch wird dem Rückfall in alte Gewohnheiten entgegengewirkt.

Auf Wunsch und bei Bedarf, werden wir zusammen kochen oder auch gemeinsam einkaufen gehen.

Kosten:

70 Euro für 60 Minuten

45 Euro für 50 Minuten.

Die Ernährungstherapie ist mit ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung bezuschungsfähig.

Vorträge und Kurse auf Anfrage.