

# Preise Stand 01/2023

## EINZELBERATUNG (Familien/ Partner auf Anfrage)

Kennlerngespräch persönlich/telefonisch (ca. 15-20 Min) – kostenlos

### **Erste allgemeine Informationsberatung – ca. 60 min**

- Vorab Ausfüllen eines umfangreichen Anamnesebogen
- Grundzüge einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung
- Wichtigkeit von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten
- Beispiele, wie Sie Ihren Alltag gesünder gestalten können

### **Gewichtsoptimierung (Zunahme / Abnahme ) – ca. 75min**

- Ermittlung des BMI und des Energieverbrauches
- Besprechen von realistischen Zielen und die angestrebte Unterstützung
- Mustertagespläne nach ihren persönlichen Vorlieben, Unverträglichkeiten, Tagesablauf und Ernährungsformen
- Unterstützung bei der Umsetzung und Tipps & Tricks für den Alltag

### **Auswertung von Ernährungsprotokollen:**

7 Tage – 12,50 Euro oder 10 Tage - 15,00 Euro

Besprechung – ca. 30 min

- Was esse ich wirklich? Dies wird bei akkurat geführten Ernährungsprotokollen deutlich. Eine Auswertung und anschließende Besprechung hilft schnell, ein Defizit zwischen Aufnahme und Verbrauch aufzudecken.
- Auswertung von Tagesprotokollen und Besprechung mit Optimierungsvorschlägen

### **Beratungseinheit = 60 min = 50 Euro**

Alle Preise sind Bruttopreise. Sofern nicht anders vereinbart, findet die Beratung in meinen Räumlichkeiten, Ortsstr. 8a in 21769 Hollnseth/ Hollen statt. Wenn Sie eine Beratung in Ihren eigenen Räumlichkeiten wünschen (evtl. in Verbindung mit einem „Kühlschrank-check“, berechne ich 0,30€ pro gefahrenen Kilometer. Fahrtzeit nach Absprache)

## Vorträge

Nachfolgende interaktive Vorträge sind ab sofort buchbar.

Die Dauer des Vortrages richtet sich nach Ihrem Buchungswunsch und Zeitplan. Geplanter Umfang zwischen 1,5 -2,5 Stunden.

Anfallende Fahrtkosten werden mit 0,30 € pro gefahrenen Kilometer in Rechnung gestellt. Fahrtzeiten nach Absprache.

Aktuelle Vorträge:

### **Dein Weg in ein gesünderes Leben – ohne viel Aufwand**

Was bedeutet ein gesünderes Leben? Heißt es kompletter Verzicht auf alles was lecker ist?

Nein – für mich bedeutet ein gesünderes Leben, dass ich mir bewusst mache, was ich esse und trinke und wie ich künftig meinen Alltag ohne viel Aufwand gesünder gestalten kann.

In einem interaktiven Vortrag ohne erhobenen Zeigefinger erkläre ich verschiedene Möglichkeiten Rund um das Thema Essen und Trinken, gebe Tipps wie jeder die tägliche Bewegung erhöhen kann und was das persönliche Mind Set mit unserem glücklichen Leben zu tun hat. Dabei kommen praktische und familientaugliche Tipps natürlich nicht zu kurz.

### **Reizthema Darm –einfach erklärt**

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe? Mit vielen Tipps und Tricks für ein darmgesünderes Leben wird der interaktive Vortrag für alle Teilnehmer einen Aha-Effekt bieten und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

### **Turne bis zur Urne mit der richtigen Ernährung**

Alt werden wollen wir alle – aber, was können wir tun, damit wir auch „gesund und fit“ alt werden? Eine gute Mischung aus der richtigen Bewegung und der richtigen Ernährung ist eine gute Basis für ein langes und erfülltes Leben. Warum ist es gut für uns, wenn wir uns regelmäßig bewegen und die Ernährung im Laufe des Lebens auf die sich wandelnden Gegebenheiten anpassen? Dieser interaktive Vortrag ist für alle Altersgruppen gedacht.