

### 3 Module zur Umstellung auf gesunde Ernährung

#### Modul 1: Individuelle Ernährungsumstellung

Anamnese und Begleitung der Ernährungsumstellung  
mit Unterstützung der Nutrilize App

= **399,- €** inkl. MwSt.

Zeitraumen:

- Anamnese, Ernährungsprotokoll und Empfehlungen
- 3 Wochen Begleitung (Beginn vor Teilnahme an Modul 2)

Leistungen:

- Anamnese: Bedürfnisse, Bedingungen, Umfeld, Zielsetzung (Gewichtsabnahme, Gesundheit verbessern, Krankheiten vorbeugen, etc.)
- Ernährungsprotokoll vom Klienten erstellen lassen und auswerten, Umstellungsplan mit Empfehlungen, Rezeptpläne und Einkaufslisten erarbeiten
- persönliche Begleitung über 3 Wochen (2 x pro Woche 0,5 h persönliches Zoom-Meeting, Feedback, Motivation, Bewegungstechniken vorstellen, Hilfe + Tipps (als PDF per Mail),
- Soforthilfe (telefonisch, per Mail oder Messenger)

Der/Die Klient/in arbeitet danach 3 Wochen alleine weiter, dann Modul 3, wenn Fasten nicht in Frage kommt.

#### Modul 2 Einleitung Ernährungsumstellung

Vorbereitung und Begleitung Fastenwoche (individuell)

= **199,- €** inkl. MwSt.

Zeitraumen: Dauer 7 Tage

Ziel: Einleitung der Ernährungsumstellung, sinnvoller Weise direkt nach der Anamnese starten.

Leistungen: Inhalt siehe Fastenwoche Flyer

#### Modul 3 Verfestigung Ernährungsumstellung

Begleitung Verfestigung der neuen Ernährungsweise, (nach 6 Wochen)

= **160,- €** inkl. MwSt.

Zeitraumen: 1 Woche, 2 Termine à 0,5 Std. Beratung, Gespräch online

Leistungen:

- Ist-Analyse (Fragebogen, was hat gut funktioniert, was weniger, was gar nicht)
- Motivieren, weitere Empfehlungen und Tipps
- Rezepte anpassen
- Abschluss-Feedback

Eine weitere Betreuung im Anschluss an die Module wird mit 80,- €/Std. abgerechnet

### Angebote Gesamt-Pakete

**Paket „All-in-One“, „Ernährungsumstellung ganzheitlich“:**

Module 1, 2 und 3 zur erfolgreichen Ernährungsumstellung

Normalpreis: **758,- €**

**Paket „Ernährungsumstellung mit Wohlfühl“:**

Modul 1 und 3 zur erfolgreichen Ernährungsumstellung

Normalpreis: **559,- €**

## Weitere Module

### Modul Nur Ernährungs-Analyse

105,- € inkl. MwSt.

- Anamnese und Nährwert-Analyse nach Ernährungstagebuch (über 7 Tage) mit anschließendem 1- stündigem Gespräch (online) mit gemeinsamer
- Entwicklung eines Strategieansatzes
- bei Bedarf stelle ich weitere Beratungsmodule vor

Ziel: Überprüfung der Ess- und Trinkgewohnheiten mit Nährwert-Analyse, um nachfolgend eine Strategie zur nachhaltigen Ernährungsumstellung zu entwickeln.

### Modul Erstgespräch

- 15 Minuten, Klärung Umfang Beratungsbedarf

kostenlos

(Keine medizinische Beratung, kein Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln)