Ernährungsberatung Legrand
Gesund mit Genuss & Bewegung

gültig 2026

3 Module zur Umstellung auf gesunde Ernährung

Modul 1: Individuelle Ernährungsumstellung
Anamnese und Begleitung der Ernährungsumstellung = **399,- €** inkl. MwSt.
mit Unterstützung der Nutrilize App
Zeitrahmen:
- Anamnese, Ernährungsprotokoll und Empfehlungen (10 Std.)
- 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.
Zeitrahmen: 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.
Zeitrahmen: 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,- €, (**Rabattpreis: 728,-** € für kurze Zeit)

Paket „Ernährungsumstellung mit Wohlgefühl“:
Modul 1 und 3 zur erfolgreichen Ernährungsumstellung
Normalpreis: 559,- €, (**Rabattpreis: 529,-** € für kurze Zeit)

Ernährungsberatung • Annette Legrand • Bellenbergsteig 86 • 45239 Essen • Tel. 01 75-6 61 89 01• info@ernaherungsberatung-legrand.de

Ernährungsberatung Legrand

Gesund mit Genuss & Bewegung

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)

Ernährungsberatung • Annette Legrand • Bellenbergsteig 86 • 45239 Essen • Tel. 01 75-6 61 89 01• info@ernaherungsberatung-legrand.de