

PREISLISTE

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Erstgespräch 80€/60Min.

Das Erstgespräch dient dazu, uns einen ersten Überblick Ihrer aktuellen Situation und Ihrer bisherigen Erfahrungen zu verschaffen. Im Verlauf dessen definieren wir Ihre Ziele und Wünsche, um dann ein individuelles Beratungspaket gemeinsam für Sie zusammenzustellen.

Im Seminarraum der Apotheke oder vor Ort bei Ihnen zu Hause.

Folgegespräch 60€/45Min.

In den Folgegesprächen können Sie mit uns offene Fragen klären, neue Anreize setzen und Gelerntes vertiefen. Zusätzlich erhalten Sie alltagstaugliche Tipps zu gesunder Ernährung und Körperbewusstsein.

Im Seminarraum der Apotheke oder vor Ort bei Ihnen zu Hause.

Aromaberatung 40€/30Min.

Zur Unterstützung Ihres Vorhabens können die Eigenschaften verschiedener ätherischer Öle von großem Vorteil sein. Wir helfen Ihnen, sich diese zunutze zu machen. Im Seminarraum der Apotheke oder vor Ort bei Ihnen zu Hause.

Ernährungs- und Bewegungstagebuch 110€

Auf Basis einer Vorlage führen Sie selbstständig über 7 Tage ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Wir werten dieses aus und berechnen die von Ihnen zugeführten Kalorien und Makronährstoffe. Je nach Zielsetzung werden auch die Mikronährstoffe betrachtet. Auf dieser Grundlage und unter Berücksichtigung Ihres Bewegungsprofils wird Ihnen eine Empfehlung zum weiteren Vorgehen ausgesprochen.

Erstellung Ernährungsplan 100€

Gerne erstelle ich Ihnen einen individuellen Ernährungsplan für 7 Tage. Wir bieten Ihnen ausreichend Alternativen und stimmen diesen auf Ihre Vorlieben ab.

Die Zustellung erfolgt per E-Mail oder (auf Wunsch) postalisch.

Daraufhin können Sie gerne ein Folgegespräch mit uns vereinbaren.

PREISLISTE

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Kühlschrank-Check 60€/45Min.

Wir sehen uns gemeinsam Ihren Kühlschrank an und besprechen, welche Änderungen Sie machen können, um Ihr Ziel zu verfolgen ohne an Lebensqualität einzubüßen.

Vor Ort bei Ihnen zu Hause.

Einkaufscoaching 80€/60Min.

Lernen Sie die Bedeutung von Lebensmittelkennzeichnungen, Nährwerten und Siegeln kennen. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick darüber, wie Sie Ihren gewohnten Einkauf optimieren können.

In einem Supermarkt Ihrer Wahl.

Beratungsservice via Telefon oder Zomm (o.ä.) 80€/60Min.

Sowohl das Erstgespräch und alle weiteren Folgegespräche sind über diese Alternative möglich. Ideal für Berufstätige, wenn Sie viel außerhalb unterwegs sind oder einen engen Zeitplan haben.

E-Mail-Nachbetreuung & Support 25€/mtl.

Nach der Betreuung bleiben wir noch weiter in Kontakt. Sie berichten mir Ihre Fortschritte und wir formulieren weitere Optimierungsansätze.

Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen.

Gruppenberatung 40€ p.P.

Für den Austausch mit Gleichgesinnten bieten wir eine Gruppenberatung an. Durch gegenseitige Unterstützung und Motivation ist der Ansporn in der Gruppe besonders hoch. Sie profitieren vom gemeinsamen Besprechen der Verhaltensmuster beim Einkaufen, Essen, Trinken und Zubereiten von Speisen. Lösungsstrategien lassen sich für viele Teilnehmer dadurch einfacher finden. Häufig erfolgt die Motivation sogar über die Gruppenveranstaltungen hinaus und es wachsen neue Freundschaften.

Mindestens 5 Teilnehmer

Im Seminarraum der Apotheke. Auch bei Ihnen vor Ort zu Hause möglich. Sprechen Sie uns an.

PAKET-PREISLISTE

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Paket ALL-IN 450€ statt 490€

- Erstgespräch
- Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Ernährungsplan
- Kühlschrankcheck
- Einkaufscoaching
- Folgegespräch

Paket Maxi 320€ statt 350€

- Erstgespräch
- Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Ernährungsplan
- Folgegespräch

Paket Mini 200€ statt 220€

- Erstgespräch
- Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Ernährungsplan

Paket Turbo 210€ statt 240€

- Erstgespräch
- Erstellung Ernährungsplan
- Folgegespräch