



Ganzheitliches Foodcoaching

Paket „Foodcoaching Basis“

Dieses Paket ist für dich geeignet, wenn

- ♥ du dich bereits mit basischer, vollwertiger und gesunder Ernährung beschäftigt hast und nun kleine Anregungen für deinen Alltag brauchst.
- ♥ Wenn du deinen „Respekt“ vor dem Kochen verlieren möchtest und nach einem Ansatz suchst, der für dich gut umsetzbar ist.
- ♥ Wenn du Fragen hast bzgl. Ernährung und bisher keine für dich passende Antwort gefunden hast
- ♥ Du dich vegan ernährst und wissen möchtest worauf du speziell achten solltest.

Ablauf:

- Wir führen ein kurzes Vorgespräch (ca. 30 min), damit du mir deine Wünsche und Anliegen schildern kannst (telefonisch)
- Wir führen ein Beratungsgespräch ca. 1 -1,5 h, in dem ich dir den deine Fragen beantworte, individuelle Tipps gebe, wie du deine Ernährung umstellen kannst und welche weiterführenden Maßnahmen für dich geeignet sind.
- Es gibt in diesem Paket keine schriftliche Ausarbeitung der Empfehlungen, keinen Ernährungsplan und keine Rezepte.

Dieses Paket ist für 159,- Euro buchbar.

Wenn du nach unserem Gespräch noch weitere Foodcoaching Termine wahrnehmen möchtest, dann können wir diese individuell vereinbaren. Für einen Termin 60 min berechne ich 90,- Euro.

Die Foodcoachings können via Zoom, Facetime, Telefon oder bei dir stattfinden. Je nach Anfahrt kommt dann ggf. noch eine Anfahrtspauschale dazu.





Paket „Foodcoaching Intensiv“

Dieses Paket ist für dich geeignet,

- ♥ Wenn du deine Ernährung langfristig umstellen möchtest und keine Diäten magst,
- ♥ wenn du Beschwerden hast, bei denen du ein bisschen Unterstützung brauchst,
- ♥ wenn du deinen Körper besser verstehen und auf die Signale wieder reagieren möchtest
- ♥ wenn du während deiner Ernährungsumstellung Unterstützung und Motivation brauchst
- ♥ wenn du verstehen möchtest, warum es dir so schwerfällt auf „Ungesundes“ zu verzichten
- ♥ wenn du schon diverse Ernährungsberatungen gemacht hast und du nach dem Gespräch mit all den Empfehlungen alleine gelassen worden bist
- ♥ wenn du dich fit, energiegeladener und glücklich in deinem Körper fühlen möchtest
- ♥ und wenn du sagst, es ist einfach Zeit für Veränderung



Ablauf:

- Wir führen ein Beratungsgespräch ca. 30 min (per Zoom, Facetime, Telefon), das für dich kostenfrei ist. Wir lernen uns kennen und entscheiden nach dem Vorgespräch, ob wir den Weg gemeinsam ein Stück gehen wollen.
- Wenn wir starten, erhältst du von mir einen 10-seitigen Fragebogen und ein Ernährungstagebuch. Dieses solltest du über mindestens 5 Tage führen. Beides zusammen verbunden mit deinem Ziel, das du mit unserem Foodcoaching erreichen möchtest, bilden die Grundlage für deine individuelle Beratung.
- Ich werte deinen Fragebogen sowie dein Ernährungstagebuch aus und erstelle deine individuelle Analyse.
- Diese Analyse enthält eine Darstellung deiner Situation, die auf drei Säulen gründet (ganzheitlicher, wissenschaftlicher und spiritueller Aspekt). Diese Analyse erhältst du in schriftlicher Form per Mail, damit du später nachlesen kannst, was wir besprochen haben.
- Ca. 2 Wochen nach der Abgabe deiner Unterlagen führen wir ein detailliertes Beratungsgespräch von ca. 1,5-2h. Dies kann per Zoom, Facetime oder Telefon stattfinden. Wenn du ein Gespräch bei dir wünschst, kommt eine Anfahrtspauschale dazu, die sich nach der Entfernung richtet.
- Du bekommst individuelle Ernährungstipps
- Rezepte, die schnell zuzubereiten sind, die ich dir step-by-step zusende, damit du sie direkt in den Alltag integrieren kannst
- ich begleite dich 8 Wochen auf deinem neuen Food-Weg.



- ♥ In dieser Zeit kannst du mir Fragen per Mail oder SMS stellen, wann immer du Fragen hast.
 - ♥ Ich unterstütze und motiviere dich. Wenn ich von dir nichts höre, melde ich mich zwischendurch, damit ich weiß, dass die Maßnahmen für dich umsetzbar sind.
 - ♥ Wir sind in diesen 8 Wochen in regem (Mail / SMS) Austausch und engem Kontakt, denn zu Beginn ist eine Umstellung neu und vielleicht unbequem. Wie alles Neue, braucht es eine Weile, bis man sich zurechtfindet.
 - ♥ Pro Woche ist ein persönliches Gespräch (45min via Zoom oder Telefon) enthalten., **Weitere Telefonate/Zooms berechne ich mit 75,- Euro pro 60 min.**
 - ♥ Du sagst mir, was du gerne isst und ich kreierte dir schnelle und gesunde Rezepte um deine Lieblingszutat
- Nach ca. 8 Wochen führen wir ein Abschluss Gespräch (via Facetime, Zoom oder Telefon).



Das Foodcoaching- Intensive biete ich dir zum Preis von 539,- Euro an. In diesem Preis sind alle oben genannten Leistungen enthalten. Wenn weitere Telefonate/ Zooms erfolgen, berechne ich diese mit einem Sonderpreis 75,- Euro / 60 min. Ich rechne Minutengenau ab.

Ich biete dir eine individuelle Begleitung, damit du deine Ziele erreichen kannst. In meinen Food-Coachings verbinde ich fundierte Anatomie- sowie Physiologie Kenntnisse und ganzheitliche Ernährungsansätze mit relativ neuen Ansätzen von Anthony William. Meine Stärke ist es, deinen Körper und seine Sprache auf einer anderen Ebene zu betrachten.

Wenn du dich von all dem angesprochen fühlst, dann ist es Zeit den ersten Schritt auf deinem Weg zu machen. Alle weiteren Schritte werden leichter.

Wenn du nach unserem Abschlussgespräch noch eine weitere Begleitung wünschst, können wir individuell Food-Coaching Termine vereinbaren. Für einen Termin 60 min berechne ich 90,- Euro.

Gerne begleite und motiviere ich dich weiter. Ab 12 Wochen wird Neues leichter und kann besser in den Alltag integriert werden kann, da es zur Gewohnheit geworden ist. Hier berechne ich eine Monatspauschale von 108,- Euro. Diese ist buchbar ab einem Mindest-Zeitraum von 2 Monaten und kann dann monatlich verlängert werden.



In dieser Monatspauschale enthalten:

- ♥ Austausch via SMS/Mail
- ♥ Pro Woche ein persönliches Gespräch ca.30 min
- ♥ Motivation und Begleitung auf deinem Weg

Zusatzbausteine:

1) Reise durch deinen Küchenschrank

- a. Wer seine Ernährung umstellen möchte, muss meist auch den Inhalt des Küchenschanks austauschen. Wir tauchen gemeinsam ein in deinen Küchen – und Kühlschrank, schauen uns die Inhaltsstoffe deiner Lebensmittel an und ich erkläre dir, wie du die Lebensmittel in deinem Küchenschrank durch Gesundere ersetzen kannst.

Kosten: 120,- Euro für ca. 75 min

2) Richtig einkaufen

- a. Worauf muss ich beim Einkaufen achten? Was sagen mir die Inhaltsstoffe auf der Liste und wie erkenne ich versteckte Zucker?

Kosten: 120,- Euro für ca. 75 min

3) Yogaprogramm

- a. Du möchtest zu deinem Ernährungsprogramm auch ein Yogaprogramm? Individuell auf dich und deine Bedürfnisse zugeschnitten.
 - ♥ Wir besprechen vorab deine Wünsche und Ziele
 - ♥ Ich schreibe dir ein individuelles Yoga- Programm (ca. 30 min)
 - ♥ Wir vereinbaren einen Termin ca. 60 min und gehen das Programm gemeinsam durch, ggf. nehmen wir kleine Ergänzungen oder Änderungen vor
 - ♥ Ich stehe dir nach unserem Termin 4 Wochen zur Seite und beantworte dir gerne deine Fragen

Kosten: 208,- Euro

