

Preisliste

Ablauf der Ernährungsberatung



SUPERMENU
ERNÄHRUNGSCOACHING

Informationsgespräch

Kostenloses und unverbindliches informatives Erstgespräch (ca. 30 Minuten, auch telefonisch)

In diesem Kennenlerngespräch werden wir uns über ihre individuelle Problematik, Ziele und Wünsche unterhalten.

Wir besprechen die notwendigen Voraussetzungen und Schritte sowie die Kosten der einzelnen Beratungs-Etappen!

Sollten sie sich für eine Zusammenarbeit entscheiden, beginnen wir mit der Ernährungs- und Lebensumstellung in mehreren Schritten!

Teil 1: **Befundaufnahme / Auswertung / Low-Carb-Einstieg (1-2 Wochen)**

1. Persönlicher Beratungstermin (ca. 90 Minuten):

- Ausführliche Befundaufnahme
- Erfassen der bisherigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten
- Messen der Körperumfänge
- Bestimmung der Körperzusammensetzung durch Bio-Impedanz-Analyse
- Anleitung für den Einstieg in die Low-Carb- Ernährungsweise
- Anleitung zum Führen eines Ernährungsprotokolls (per App oder schriftlich)

Anschließende Auswertung (Aufwand ca. 60 Minuten) von:

- Befund
- ärztlicher Untersuchung
- Ernährungsprotokoll
- Ausarbeitung individueller Kalorien- und Nährstoffvorgaben
- Ernährungsempfehlungen für die ersten 2-4 Wochen

2. Persönlicher Beratungstermin (ca. 60 Minuten):

Ausführliche Besprechung der:

- Auswertung
- individuellen Nährstoff- Lebensmittel- und Mahlzeitenempfehlungen

***Anschließende tägliche Betreuung per Telefon, WhatsApp oder E-Mail**
Beantwortung von Fragen, Auswertung der Tagesprotokolle*

Teil 2: **Einstieg in die ketogene Ernährung (2-4 Wochen)**

3. Persönlicher Beratungstermin (ca. 60 Minuten):

Ausführliche Besprechung:

- des Ernährungskonzeptes: „ketogene Ernährung“
- der notwendigen Veränderungen zur Low-Carb- Einstiegsphase
- der angepassten Nährstoff- Lebensmittel- und Mahlzeitenempfehlungen
- der möglichen Umstellungsbeschwerden

***Anschließende tägliche Betreuung per Telefon, WhatsApp oder E-Mail**
Beantwortung von Fragen, Auswertung der Tagesprotokolle*

4. Persönlicher Beratungstermin (ca. 45 Minuten)

- Feedback
- Schwierigkeiten
- Beantwortung von Fragen
- Motivation
- Erklärung des weiteren Vorgehens
- ggf. Anpassung der Ernährungsempfehlungen und der Vorgaben
- ausführliche Besprechung einer langfristigen, gesunden Ernährungsweise zur weiteren Gewichtsabnahme und/oder Gewichtsstabilisierung

Gesamtpreis 449,- € *

Die Abstände zwischen den Beratungen werden individuell mit Ihnen vereinbart und liegen zwischen 1-4 Wochen.

Die komplette Ernährungsberatung erstreckt sich in der Regel über 3-6 Monate.

Zusätzliche optionale Leistungen:

Erneute Messung der Körperumfänge und Bestimmung der Körperzusammensetzung durch Bio-Impedanz-Analyse	29,-€*
Messen der Ketose mittels Bluttests (Kapillarblut aus der Fingerbeere) und in der Atemluft	9,-€*
Gemeinsamer Einkauf (ca. 45 Min.)	59,-€*

* alle Preise inkl. MwSt.