

# GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGS- BERATUNG



## SCHRITT 1: ANAMNESE

Hier nehme ich deine Krankengeschichte, deine Beschwerden, aber auch deine Wünsche auf.

## SCHRITT 2: ZIEL FESTLEGEN

Wir formulieren zusammen ein realistisches Ziel und auch die Zwischenetappen und -ziele und visualisieren es.



## SCHRITT 3: PLAN ERSTELLEN

Ich erstelle anhand der Anamnese und den Zielen einen individuellen Plan für sie - dieser enthält keine Mahlzeitenpläne, sondern gibt ihnen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und Lebensweise.

## SCHRITT 4: UMSETZUNG & RÜCKSPRACHE

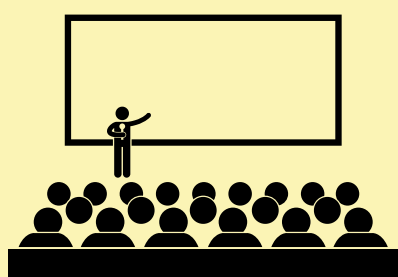
Nun geht es für sie an die Umsetzung im Alltag. Regelmäßig halten wir über Email Rücksprache über die Ergebnisse und passen die Empfehlungen ggf. an



# MEINE ANGEBOTE: ERNÄHRUNG



## VORTRÄGE HALTEN



- Schwangerschaftsernährung
- Ernährung in der Stillzeit
- Ganzheitliche Ernährung
- Ernährung zu Vermeidung von Osteoporose
- durch Ernährung nachhaltig

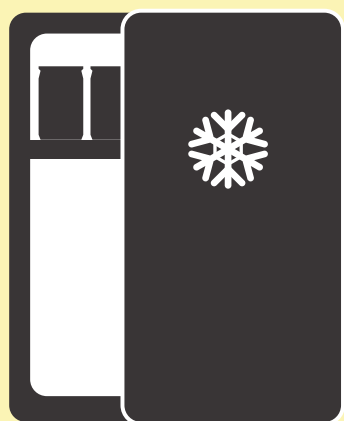
## EINKAUFSHILFE

- auf dem Markt
- im Supermarkt
- im Unverpacktladen



## KÜHLSCHRANK- CHECK

- Was hast du im Kühlschrank?
- Was in der Vorratskammer?
- Was kannst du verbessern?
- Wo liegen die kleinen Fallen?



## KOCHHILFE

- Wie kochst du gesund?
- Wie nutzt du nachhaltig die Lebensmittel?
- Welche Möglichkeiten der gesunden Küche gibt es?
- Wie kann man lecker vegan kochen?
- Zubereitungsarten, Tipps & Tricks in der Küche, Weniger Zucker, uvm.

