

## Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung kann aus verschiedenen Gründen sinnvoll sein und unterschiedliche Ziele haben.

Sie werden nach der Ernährungsberatung wissen, was Sie tun können, um sich wohler zu fühlen und Ihrer Gesundheit gut zu tun. Zudem werden Sie einen Leitfaden haben, um Ihre verschiedenen Vorhaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen und somit Ihrem Ziel immer näher zu kommen.

### *So gehen wir vor:*

#### **Vor der ersten Beratung:**

- Sie nehmen Kontakt zu mir auf.
- Wir führen ein erstes Kurztelefonat, in dem Sie mir Ihr Anliegen mitteilen und wir einen Termin vereinbaren.
- Sie erhalten von mir ein Essprotokoll und einen Fragebogen, die Sie ausfüllen und an mich zurücksenden.

#### **Während der ersten Beratung:**

- Sie erhalten eine Auswertung Ihres Protokolls.
- Sie erhalten Tipps und Empfehlungen zum Optimieren Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit.
- Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können.
- Für den Fall, dass Sie nach dem ersten Gespräch weitere Unterstützung & Beratung wollen, vereinbaren wir einen neuen Termin. Die Beratungsinhalte werden systematisch und zielführend aufgebaut.

#### **Nach der Beratung:**

- Ich sende Ihnen weitere Informationen und Unterlagen zu, die sich aus dem Beratungsgespräch ergeben und die Ihnen weiterhelfen.

---

**Die Ernährungsberatung kann aus einem oder aus mehreren Gesprächen bestehen. Wenn es darum geht, maßgeblich etwas im Verhalten zu ändern, sind erfahrungsgemäß mehrere Treffen notwendig.**

#### **Ernährungsberatung, einmalig**

Dauer: ca. 60 Minuten  
Ort: nach Vereinbarung  
Kosten: 110,- €

#### **Ernährungsberatung, 3er Paket**

Dauer: 3 Gespräche, jeweils ca. 60 Minuten  
Ort: nach Vereinbarung  
Kosten: 300,- €

Es ist eine Kostenbeteiligung oder –erstattung im Rahmen des § 20 oder § 43 SGB V durch die Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.