

Ernährungs- Coaching

Andrea Kaltenbach
Wellnesstrainerin

01.10.2008



Übersicht

- Individuelle Zielfestlegung
- Ernährungsanalyse-/Auswertung
- Entschlackung
- Ernährungsumstellung
- Mein-Ich- Gewicht
- Coaching

Ziele definieren

- Wo will ich hin, wie viel möchte ich abnehmen?
- Welches sind meine Teilziele?
- Was bin ich bereit jeden Tag für die Erreichung meines Zieles zu tun?

Ernährungsanalyse- /Auswertung

- 14 Tage alle Nahrungsmittel erfassen
- Was esse ich?
- Wann esse ich?
- Wie ist meine Gemütszustand?
- Wie viel bewege ich mich (Alltag, Sport)?
- Wie ist mein Trinkverhalten?

Entschlackung

- Teemischungen zur Stärkung der Ausscheidungsorgane
- Entsäuerung mit Basenpulver
- Schüssler Salze

Ernährungsumstellung

- Kalorienreduktion
- Apfeltag
- Trinkfahrplan
- Essensempfehlungen
- Keine Verbote
- Gewichtskontrolle

Coaching

- In einem unverbindliches Vorgespräch können Sie alle Fragen klären und Infos zu mir und meiner Arbeitsweise erhalten.
- Auswertung Ernährungsprotokoll nach Richtlinien der DGE
- Im ersten Monat wöchentliche Treffen zur Klärung Ihrer Ziele, Ist-Analyse zu Ernährung, Bewegung und Lebensweise
- Informationen zu wichtigen Themen einer gesunden Ernährung und zur langfristigen Gewichtsreduzierung
- Gemeinsames Erarbeiten von alltagstauglichen Lösungsmöglichkeiten.
- Mein-Ich-Gewicht
- Uneingeschränkte Onlineberatung während der Vertragszeit
- Individuelle Einzelberatung auf Wunsch
- Zielkontrolle