

ERNÄHRUNGSBERATUNG IN STEGAURACH

ABNEHMEN

- Anamnese 5 - 20 Min
- Analyse Ausgangssituation 15 - 30 Min
z.B. Abnehmhistorie, Ursache Nicht-Abnehmen
- Zielgewicht 5 Min
- Abnehmstrategie 20 Min
- Rolle von Sport 15 Min
z.B. richtiges Fettstoffwechseltraining
-
- Rest-Themen Beratung 1 0 - 30 Min
- Besprechung & Anpassung Ziele 10 Min
- Mahlzeitengestaltung & -frequenz 35 Min
-
- Rest-Themen Beratung 2 0 - 30 Min
- z.B. Vorsätze erfolgreich umsetzen, Notfallmenüs,
emotionales Essen, fettarmer & -reicher Tag,
Trainingsplan



202,50€

BASIS PAKET

- 1 x 60 Min 90 €
- 1 x 45 Min 67,50 €
- 1 x 30 Min 45 €

3 Beratungen $\hat{=}$ 135 Min

4-Wochen Rhythmus

302,50€

MEDIUM PAKET

- 1 x 75 Min 112,50 €
- 1 x 60 Min 90 €
- 3 x 30 Min 100 €

5 Beratungen $\hat{=}$ 225 Min

2 bis 6- Wochen Rhythmus

KOSTENLOSE 15-MIN-ONLINE BERATUNG VEREINBAREN
ANDREA-KIENLE.COM

BERATUNG@ANDREA-KIENLE.COM | 0176 80390308

*M.SC. IN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN