

Erzähle mir was du isst, und ich sage dir was du besser machen kannst.

Nicht immer sind wir uns bewusst, ob die gewohnte Ernährungsweise auch wirklich ausgewogen und gesund ist. Die Selbstbeurteilung ist schwer und meist nicht objektiv genug.

Die Betreuung über 2 Monate gibt Aufschluss über mögliche Mängel in der Ernährung. Gemeinsam erarbeiten wir ein ausgewogenes Konzept zur gesunden Ernährung und Möglichkeiten zur Umstellung.

Inhalt der Betreuung

Gespräch mit Erfassung der Essgewohnheiten und Messung der Körperzusammensetzung (Bioimpedanzanalyse)

Mittels eines Ernährungstagebuches über 3 Tage wird der durchschnittliche Kaloriengehalt errechnet, inklusiven Vitamin- u. Mineraliengehalt. Eventuelle Defizite werden somit abgedeckt. (Makronährstoffe: Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, Mineralien, Vitamine)

Erstellung eines ausgewogenen Ernährungsplanes für eine Woche aufgrund des geführten Ernährungstagebuches u. möglichen Änderungen zur besseren Ernährungsweise.

Feedback jede zweite Woche, telefonisch oder per Email.

Zeitraum des Angebotes: Mai bis Oktober 2011.

Preis 140 € für die Betreuung über 2 Monate.

Einstieg jederzeit möglich.

Die Betreuung ist auch über Internet möglich. (Diese beinhaltet keine Bioimpedanzmessung, Gespräche und Kommunikation werden über Skype und Email geführt)

Adelheid Larch

Tel. +39 347 6028913

Email info@nutrition4u.it