ANGEBOTE

"so-natural-you - Für ein neues Lebensgefühl"

EINZELTRAINING BASIC

Dies ist der erste Start in die Umstellung deiner Ernährungsweise und das Angebot gliedert sich in drei Gesprächen. Folgende Punkte enthält dieses Paket:

- Erstkontakt per Telefon / Zoom / WhatsApp / Skype etc. (ca. 30 Minuten)
- Individuelle Bedarfsanalyse und Zielsetzung
- Umsetzungstipps, Rezepte und Tipps zu Lebensmitteln und deren Verwendung
- Weitergabe von Ernährungswissen und zur Verdauung
- Auswertungsgespräch (per Zoom / Skype) nach der ersten Woche und nach den ersten Umsetzungen (60 Minuten)
- Ein weiteres Auswertungsgespräch im individuell festgelegten Zeitabstand (ebenfalls über Zoom / Skype / 60 Minuten)

Paketpreis: € 170.-

EINZELTRAINING INTENSIV

Dies ist eine intensivere Begleitung bei der Umstellung deiner Ernährungsweise. Das Angebot gliedert sich in fünf Gesprächen. Folgende Punkte enthält dieses Paket:

- Erstkontakt per Telefon / Zoom / WhatsApp / Skype etc. (ca. 30 Minuten)
- Individuelle Bedarfsanalyse und Zielsetzung
- Umsetzungstipps, Rezepte und Tipps zu Lebensmitteln und deren Verwendung
- Weitergabe von Ernährungswissen, zur Verdauung, zum Basenfasten / basische Genusswoche u.ä.
- Auswertungsgespräch (per Zoom / Skype) nach der ersten Woche und nach den ersten Umsetzungen (60 Minuten)
- Motivationsunterstützung, Tipps für mehr Alltagsbewegung und für ein positives Mindset
- Drei weitere Auswertungsgespräche im individuell festgelegten Zeitabstand (ebenfalls über Zoom / Skype / 60 Minuten)

Paketpreis: € 320.-

ZUSÄTZLICHES

- Weitere Beratungsgespräche (60 Minuten): € 50.-
- Online Begleitung Basenfasten: siehe "Basenfasten"

VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR FIRMEN

In der heutigen Arbeitswelt muss es leider immer schneller gehen und dies betrifft auch das Mittagessen. Gerne stelle ich Ihnen ein individuelles Angebot zusammen, in welchem wir für die Situation in Ihrer Firma Lösungen suchen, wie gesundes Essen Sie und Ihre Mitarbeiter in Ihrer Leistung unterstützen und Ihre Gesundheit erhalten werden kann. Beinhaltet ist ein Fachinput von 1 - 1 1/2 Stunden, ein Handout u.ä.

STAND OKTOBER 2020