



## Ernährungsberatung: Der Einstieg

Buchungsnummer  
**EB\_01**

Diese Veranstaltung richtet sich an:  
**Jeden, der sich im Alltag gesund ernähren möchte.**

Entgegen vieler Annahmen eignet sich eine Ernährungsberatung nicht nur zum Abnehmen. Gewichtsoptimierung ist neben der Bekämpfung von Krankheiten, einem besseren Wohlbefinden oder der

Verbesserung der sportlichen und kognitiven Leistung ein wichtiger Bestandteil von gesunder Ernährung. Wir analysieren Ihre Körperdaten und Ihr Ernährungsprotokoll und erstellen anhand einer modernen Software eine passgenaue Optimierung.

Veranstaltungsart

**Sonstige**

Preis

**110,00 €**

Aktions- und Gutscheincodes werden"iteren Bestellprozess berücksichtigt.

**Beschreibung**

- Bestandsaufnahme der persönlichen Körperdaten mittels Bioelektrischer Impedanzmessung
- Erstellung eines Ernährungsprotokolls und detaillierte Auswertung anhand modernster Software
- Analyse und Ernährungsempfehlung

**Inhalte**

## **Nutzen**

### **Dozenten**

Frank Schmidt ist Ernährungsberater und seit 30 Jahren als Koch in Gastronomie und Hotellerie tätig. Seine Arbeit in 4\* & 5\* Hotels sowie 1\* & 2\* Restaurants haben ihm ein fundiertes Wissen über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Sorgfalt, diese einzigartigen Geschmackserlebnisse zu wandeln, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat er sich dem Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.