



Ernährungsberatung: Basismodul

Buchungsnummer
EB_02

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

Erhalten Sie alle wichtigen Kenntnisse, persönliche Körperdaten und einen individuellen Ernährungsplan aus fachmännischer Hand. Wir kümmern uns um Ihren Erfolg und begleiten Sie auf dem Weg zur geistigen und körperlichen

Bestleistung.

Veranstaltungsart

Sonstige

Preis

129,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden in Ihrem Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

Wir optimieren Ihr Ernährungsverhalten, erstellen einen persönlichen 4-Wochen-Plan und zeigen Ihnen wie dieser in Ihren Alltag integriert werden kann. Nachhaltig aus der Spirale der Reparatur zum Mindset „Prävention“.

Gesunde Ernährung scheitert meist am Wissen, der Zeit und der Motivation. Mit unserem Coaching schließen wir diese Lücken und zeigen Ihnen, dass Ernährung und Lebensmittel kein Bedürfnis, sondern wichtige Grundlagen sind.

Folgende Leistungen erhalten Sie in diesem Paket:

- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans anhand der Daten aus „der Einstieg“ für 4 Wochen
- Betrachtung von Gewohnheiten, Einkaufs- und Essverhalten
- Optimierung
- Grundrezepte und Anleitung für die Ernährungsumstellung
- Tipps für die einfache Ernährungsumstellung
- Chat- und oder Telefonberatung sowie individuelle Begleitung während der 4 Wochen

Inhalte

Nutzen

Dozenten

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