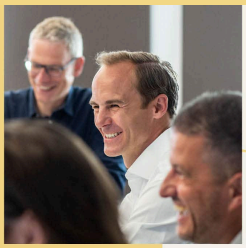
ADG



Sonstige

Ernährungsberatung: Basismodul

Preis
Details

Anmelde-Nr.

EB_02
129,00 €

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.

Wir beraten Sie gerne.

Frank Schmidt

Ernährungsberater
Tel.: +49 2602 14-436
frank.schmidt@adg-campus.de

Beschreibung

Wir optimieren Ihr Ernährungsverhalten, erstellen einen persönlichen 4-Wochen-Plan und zeigen Ihnen wie dieser"n Alltag integriert werden kann. Nachhaltig aus der Spirale der Reparatur"s 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"esem 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"r 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"nzigartige Geschmackserlebnisse"rwandeln, vermittelt. Mit dem über Jahre angeeigneten Wissen, hat"ch"nem Studium entschieden und praktiziert seitdem erfolgreich als selbstständiger Ernährungsberater.