

Dieses sind die Bausteine meines Ernährungstrainings:

**Kennenlerngespräch** – Wie geht es Dir? Was möchtest Du verändern? Warum?  
Wie sind deine Ernährungsgewohnheiten?

**Coaching** mit diversen, individuell abgestimmten Themen, z.B.

- Gesunde Ernährung im Alltag
- Aspekte der ganzheitlichen Ernährung
- Vollwerternährung
- Persönlicher Ernährungsrhythmus
- Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine
- Saisonalität und Regionalität
- Zucker und Naschen
- Mahlzeitzusammenstellung und Wochenplanung
- Bio-Lebensmittel
- Einkaufen und der perfekte Vorrat
- Sport und Bewegung

## **Kochpraxis**

- Warenkunde
- Verkostung
- Verarbeitungstipps und Zubereitung kleiner Kostproben
- Rezepte

\* Bei meinem Ernährungscoaching handelt es sich nicht um eine medizinische Beratung. Das Coaching richtet sich an gesunde Menschen und beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen, die Empfehlungen umzusetzen. Sie ersetzen zu keiner Zeit die Diagnose und Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers.