

Das 3-monatige Ernährungscoaching

Erreiche dein Ziel - jetzt!



Das Programm beinhaltet

- 5 Einzelberatungen: Erstgespräch à 60-80 Min, 4 Folgegespräche (1x 50 Minuten, 3x 25 Minuten)
- Zusätzlich wöchentliche Mails zur Unterstützung der Motivation zu wichtigen Ernährungsfragen inklusive Rezepten und weiteren Anregungen für den Alltag
- Beratungsschwerpunkte:
 - Individuelle Beratung zur gesunden Ernährung, basierend auf der persönlichen Ernährungsanalyse
 - Gewohnheiten analysieren und beobachten und schrittweise ändern lernen
 - Motivationshilfen: Wie verfolge ich mein Ziel langfristig?

Deine Vorteile

- Eine strukturierte und motivierende Ernährungsumstellung, individuell auf dich angepasst und bauend auf langfristigen Erfolg
- klare und realistische Zieldefinition, welche durch die Begleitung eines Coaches über mehrere Wochen wesentlich verbindlicher und dadurch erfolgreicher
- Ganzheitliche Herangehensweise: durch achtsame Körperwahrnehmung Signale des Körpers beobachten und kennen lernen und Hindernisse dadurch erfolgreich überwinden
- nach Abschluss 10% Rabatt auf alle Folgeberatungen innerhalb von zwei Jahren
- Krankenkassen anerkannt über die Zusatzversicherung (Informationen dazu direkt bei deiner Krankenkasse)

Kosten

- Online Video-Beratung: Fr. 390.- komplett, anerkannt für die Zusatzversicherung über EMR
- Beratung in der Praxis Widnau: Fr. 430. komplett, anerkannt für die Zusatzversicherung über EMR



Yvonne Kaufmann, dipl. Ernährungsberaterin

PhysioPlus Delgrosso, Neugasse 33, 9443 Widnau

071 722 62 92 – ernaehrungsberatung-widnau.ch