



# PREISLISTE ERNÄHRUNGSCOACHING

Dorfstrasse 14, 8904 Aesch bei Birmensdorf

**Fachgebiet:** Gewichtsoptimierung und Wohlfühlen in den Wechseljahren

## Angebot

- Erstgespräch, Anamnese (persönlich, telefonisch oder via Skype) 45 Min – 1 ¼ Std.
- Besprechung Ernährungsprotokoll (persönlich, telefonisch oder via Skype) 45 Min – 1 ½ Std.
- FEIN Analyse nach 1 – 2 Wochen (persönlich, telefonisch oder via Skype) 30 Min – 1 ¼ Std.

**Ernährungsprotokoll:** Während fünf Tagen notierst du dir genau was, wieviel und wann du isst und trinkst (Gramm oder dl vom jeweiligen Lebensmittel) und wieviel du dich aktiv bewegst (Sport: Art und Dauer). Aufgrund deiner Daten erstelle ich eine Ernährungsempfehlung, an welcher du dich orientieren kannst.

## Kosten

- Persönliche Ernährungsberatung Fr. 130.-/Std.
- Auswertung Ernährungsprotokoll und Empfehlung (schriftlich) Fr. 200.-
- Persönliche Besprechung der Auswertung gemäss Aufwand
- Falls der Besprechungsort weiter als 5 km liegt, dann wird die Fahrzeit als Arbeitszeit verrechnet.

## In den Kosten inbegriffen

- Während dem Beratungszeitraum stehe ich dir per E-Mail oder WhatsApp zur Verfügung. (Feedback und Beantwortungen von kurzen Fragen)

Ich freue mich auf die gemeinsame Zielerreichung.

*Deine Daniela*