

Ihr Jahr der Ernährung- Wir begleiten Sie!

Die Basis

Dauer: 3-5 Therapieeinheiten in 2-3 Monaten

Kosten: Zuschuss oder Übernahme durch Kassen *

Inhalte:

- Ihre Ernährungssituation und Wünsche
- Themen und Ziele der Ernährungstherapie
- Basisinformationen z.B. Diätetik, Grundumsatz-erörterung, Mahlzeitenplanung
- Maßnahmen wie z.B. Essprotokolle, Checklisten
- Umsetzung: Welche Maßnahmen sind erfolgreich? Wo liegen Schwierigkeiten im Alltag?
- Sicher im Einkaufen und beim Essen
- Genießen des Essens

Die Stabilisierung

Dauer: 3-6 Therapieeinheiten

Kosten: Selbstzahlung/ Eigenleistung

Inhalte:

- Wir stabilisieren gemeinsam Ihr neues Essverhalten
- neue Motivation und Unterstützung für den Alltag
- Software basierte Analyse zu Kalorien und Nährstoffen
- Darmdiagnostik
- Einkaufstraining im Supermarkt
- Achtsamkeits- und Entspannungstraining, Yoga

Die Extras

Dauer: 2 Therapieeinheiten im Quartal

Kosten: Selbstzahlung

Inhalte:

- Rückfallprophylaxe
- Sicherung des neuen Essverhaltens

Ernährungsumstellung ist ein Prozess- Schritt für Schritt mit der Praxis für Ernährungstherapie

* Bei vielen Kassen besteht die Möglichkeit zu Beginn und jeweils nach 12 Monaten einen Zuschuss zu erhalten