



## Ablauf Ernährungscoaching

### LOGI - Für Sie!

Vitalität neu erleben. Satt essen und dabei abnehmen.

Nach einer ausführlichen Erstanamnese wird eine Ernährungs- und Urin (ph-) Analyse durchgeführt, auf deren Grundlage Sie entscheiden, in welchem Umfang Sie beraten werden möchten.

Dies ist dann in Form einer "Anleitung" zur Gewichtsabnahme bis hin zum langfristigen Personal Training möglich.

Zunächst ist es wichtig, dass ich mir von Ihrem Körper und Ihren Essgewohnheiten ein ausführliches Bild mache. Dafür habe ich nach langjähriger Erfahrung mein START-Paket entwickelt.

Hierzu erhalten Sie vorab entweder persönlich oder auf dem Postweg einen umfangreichen Fragebogen zur Eintragung Ihrer persönlichen und körperlichen Daten und zur Beantwortung einiger Gesundheitsfragen. Sie haben dabei außerdem die Möglichkeit Ihre bisherigen Erfahrungen im Bereich Ernährung sowie Ihr Wunschgewicht einzutragen.

Zum Schluss dokumentieren Sie dann für 3 Tage Ihre Ernährung und führen anhand der beigefügten ph-Streifen Urintests durch. Eine Anleitung finden Sie natürlich anbei.

Nachdem ich Ihre Bögen zurückerhalten habe, werte ich Ihre Daten aus und erstelle eine umfangreiche Analyse, die wir gemeinsam in einem persönlichen Beratungstermin besprechen. Ich gebe Ihnen im Gespräch eine Empfehlung und zeige Ihnen unterschiedliche Wege auf, wie Sie Ihr persönliches Ziel erreichen können.

Erst dann entscheiden Sie, in welchem Umfang Sie die Ernährungsberatung weiterführen möchten.

Eine längerfristige Beratung und Begleitung hat sich jedoch bei bislang allen Kunden bewährt. Eine optimale Begleitung liegt hier zwischen 3 und 12 Monaten.

Sie erhalten dabei jeweils einmal monatlich eine persönliche Beratungsstunde (45 Minuten), Ernährungspläne, zusätzliche wiederkehrende Ernährungsanalysen, ein auf Sie abgestimmtes Säulendiagramm zur Lebensmittelauswahl, ein Arbeitsbuch sowie Handouts zu den jeweils angesprochenen Themen.

Gemeinsam erarbeiten wir eine alltagstaugliche Strategie, mit der Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und neue Vitalität fühlen werden.

Sie erreichen mich unter 05306-9309317, 0179/4893940 oder [mail@ernaehrungsberatung-wf.de](mailto:mail@ernaehrungsberatung-wf.de)

Freundliche Grüße  
Frank Hellwig