

Leistung

Preis

ERNÄHRUNGSBETREUUNG (90 MINUTEN)

250,-

Anamnese mit Ernährungsanalyse

BIA Messung

Berechnung des Energie- und Makronährstoffbedarfs

diätologische Befundung

Zielsetzung

individuelles Ernährungsprogramm

ausführliche Zusammenfassung im Nachhinein

Rezepte

FOLGE - ERNÄHRUNGSBETREUUNG (30 MINUTEN)

100,-

BIA Messung

Ernährungsupdate

Zielsetzung

schriftliche Zusammenfassung im Nachhinein

Anpassung des Ernährungsplans

ERNÄHRUNGSBERATUNG (60 MINUTEN)

160,-

Anamnese mit Ernährungsanalyse

Besprechung der Ernährungsempfehlungen

Zielsetzung

schriftliche Informationen zum Krankheitsbild

*BUCHBAR BEI: LAKTOSEINTOLERANZ, FRUKTOSEMALABSORPTION,
SORBITINTOLERANZ, VERSTOPFUNG, DURCHFALL, GASTRITIS, ZÖLIAKIE,
VERDAUUNGSBESCHWERDEN, DIABETES, FETTLIEBER, ERHÖHTEN
CHOLESTERINWERTEN, BLUTHOCHDRUCK, ...*

BIA MESSUNG MIT ERNÄHRUNGSTIPPS (30 MINUTEN)

100,-

Analyse der Körperzusammensetzung

individuelle Ernährungsempfehlungen

schriftliche Zusammenfassung

Elisa Hefner, BSc. MSc.

0676 9396631

www.diaetologin-elisa.at

hallo@diaetologin-elisa.at

Leistung

Preis

ERNÄHRUNGSBETREUUNG BEI GEWICHTSREDUKTION & OPTIMIERUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Variante 1:

499,-

- Absolvierung des Onlinekurses (siehe unten)
- Ernährungsberatung (90 Minuten):
 - Anamnese mit Ernährungsanalyse
 - BIA Messung
 - Berechnung des Energie- und Makronährstoffbedarfs
 - diätologische Befundung
 - Zielsetzung
 - individuelles Ernährungsprogramm
 - ausführliche Zusammenfassung im Nachhinein
 - Rezepte
- Folgetermin (30 Minuten):
 - BIA Messung
 - Ernährungsupdate
 - Zielsetzung
 - schriftliche Zusammenfassung im Nachhinein
 - Anpassung des Ernährungsplans

Variante 2:

380,-

- Myline Programm zur Gewichtsreduktion
<https://www.mylines.at> (zzgl. Preis für Produkte)
- Erstgespräch mit Mahlzeitenplanung,
Basisschulung und Produktbestellung
- einmal monatlich BIA Messung (3 Monate lang)
- Abschlussgespräch mit Planung der weiteren
Vorgehensweise und schriftlicher
Zusammenfassung

ENDLICH GESUND ESSEN

Wähle selbstbestimmt und sicher die Lebensmittel,
die dir wirklich gut tun!

Ohne Verbote

Ohne Diäten

Ohne Jojo-Effekt



DIÄTOLOGIE

Elisa Hefner, MSc., ist Expertin für Diätologie und Ernährungswissenschaft. Sie zeigt dir, WAS du essen kannst, um deinen Stoffwechsel zu aktivieren, deinen Körper richtig gut zu ernähren und langfristig fit und leistungsstark zu bleiben. Ihr Fokus liegt dabei auf Genuss und Freude am Essen.



TRIFFT

PSYCHOLOGIE

Magdalena Lublasser, MSc., ist Psychologin und Verhaltenstherapeutin mit Schwerpunkt auf Selbstfürsorge und Selbstliebe. Sie erzählt dir, WIE du alte Ernährungsgewohnheiten veränderst, Diäten hinter dir lässt und deinen Körper (wieder) lieben lernst.

<https://bodymindtherapie.com/gesundessen>

NIE WIEDER DIÄTEN!

Essen soll (wieder) Spaß machen und
Energie geben!

Dein Körper ist ein Wunderwerk, dein Stoffwechsel arbeitet für dich – vorausgesetzt du isst, was er braucht. Mit fundiertem Ernährungswissen, ohne Diät-Wahn und mit dem richtigen Mindset gelingt es dir, endlich wirklich genussvoll und gesund zu essen!



169,-

DAS LERNST DU

- Wie du deinen Stoffwechsel aktivierst und Diäten für immer hinter dir lässt
- Wie du deine Mahlzeiten mit Proteinen, Kohlenhydraten & Fetten ausgewogen gestaltest, sowie alles rund um Vorratshaltung, Einkauf & Meal Prep
- Welche Denkmuster dir helfen deinen Körper (wieder oder endlich) zu lieben
- Wie du Anspannung erkennst & emotionales Essen vermeiden kannst
- Hilfreiche Tools & SOS Tipps für schwierige Momente und den stressigen Alltag

JETZT ANMELDEN

www.bodymindtherapie.com/gesundessen
mit 30 Tage Geld-zurück-Garantie