

## **FODMAP-Online-Coaching**

Interessieren Sie sich für die FODMAPs-arme Ernährung, können aber nicht regelmässig in eine Ernährungsberatung gehen?

Dann können Sie sich für ein **individuelles Online Coaching** anmelden.

Mit dem FODMAP-Online-Coaching erhalten Sie alle **nötigen Informationen** sowie die **persönliche Betreuung und Unterstützung** per mail, um das FODMAP-Konzept gezielt und erfolgreich durchzuführen.

So sind Sie **zeitlich und örtlich flexibel**, profitieren aber trotzdem vom neusten Fachwissen, der Erfahrung und der individuellen Begleitung einer FODMAP-Expertin!

Das FODMAP-Coaching dauert ca. 6 Monate und kostet 520 Fr.

Sollten gleichzeitig noch andere grössere Anliegen oder Ernährungsprobleme vorliegen, erhöht sich der Preis nach Absprache.

Melden Sie sich bei Fragen oder Interesse einfach: [nutribaden@hin.ch](mailto:nutribaden@hin.ch)

Ich freue mich, Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden beraten zu dürfen!

Beatrice Schilling

BSc Ernährung und Diätetik  
Ernährungsberaterin SVDE

Woche	Ablauf	<b>FODMAP-Mail-Coaching</b>
1	Kontakt, Entscheid	<p>Sie kontaktieren mich per Mail und erhalten Fragebögen (Personalien, die bisherige Ernährung und ihre Beschwerden), welche Sie ausfüllen und mir zuschicken (per Post oder eingescannt).</p> <p>Wir entscheiden gemeinsam, ob das FODMAP-Konzept für Sie geeignet ist, welche Vorabklärungen allenfalls nötig sind und wann Sie starten können. Sie bezahlen den Betrag von 520 Fr auf das Konto IBAN: CH2509000000407084155 ein.</p>
2	Start	Sie erhalten die Unterlagen für die 1. Phase: eine genaue Anleitung für die Umsetzung der FODMAP-arme Ernährung inkl. Menuideen, geeignete Produkte, Tipp und Tricks per Mail.
3	Nach 1 Woche	Sie berichten per Mail auf meine Nachfrage, wie Sie gestartet sind und stellen ihre Fragen zur 1. Phase und erhalten individuelle Antworten auf ihre Fragen und Lösungsvorschläge bei Schwierigkeiten.
5	Ende der vereinbarten 1. Phase (ca. 4 Wochen)	<p>Sie erhalten Auswertungsbögen und schildern ihre Situation (Auswertung 1. Phase, Beschwerden).</p> <p>Ich werte die Bögen aus und wir entscheiden gemeinsam, ob die FODMAP-Einschränkung erfolgreich war. Bei Bedarf legen wir den Schwerpunkt auf andere Ernährungsthemen und Therapiemassnahmen.</p>
	Start 2. Phase	Sie erhalten die Unterlagen für die 2. Phase und eine individuelle Anleitung für die „Re-Challenge“.
9	Nach weiteren 4 Wochen	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen und erhalten weitere Unterstützung bei der Durchführung der 2. Phase zum Herausfinden ihrer persönlichen FODMAP-Toleranz.
13-15	Nach weiteren 4-6 Wochen Start 3. Phase	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen (Auswertung 2. Phase) und erhalten die Unterlagen und eine individuelle Anleitung für die 3. Phase (Ernährungsqualität/Ausgewogenheit, Langzeiternährung) und wir besprechen bei Bedarf ergänzende Therapiemassnahmen.
25-27	Nach weiteren ca. 3 Monaten	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen (Standortbestimmung, Gesamtwirkung), wir klären letzte Fragen zum Thema und schliessen das FODMAP-Coaching ab.