

## Informationen zu “Ernährungsplan“

Möchten Sie einen individuellen Ernährungsplan erhalten, basierend auf ihren persönlichen Bedürfnissen und zusammengestellt nach den Empfehlungen der Gesunden Ernährung?

### **Ablauf**

Sie beantworten einen kurzen Fragenbogen zu Gewicht, Alter und Bewegung.

Wir werten Ihre Angaben aus und stellen Ihnen einen individuellen Ernährungsplan per Post zu.

Dabei erfahren Sie, was und wie viel Sie essen müssen, um alle nötigen Nährstoffe zuzuführen und allenfalls ein bestimmtes Gewichtsziel zu erreichen.

### **Kosten**

60 Franken.

Falls Sie danach eine weitere Unterstützung wünschen, stehen wir Ihnen gerne für eine persönliche **Ernährungsberatung** bei uns in der Praxis oder ein **Online-Coaching** zur Verfügung.