

## Wie läuft die Ernährungsberatung ab?

Eine erfolgreiche Ernährungsberatung ist keine einmalige Sitzung, sondern erfordert eine fortlaufende Begleitung. Besonders wenn Sie auch ein personal Fitnessstraining in Betracht ziehen, kann eine regelmäßige Beratung von großer Bedeutung sein.

Eine einmalige Sitzung kann zwar erste Einblicke in Ihre Ernährungsgewohnheiten und mögliche Verbesserungen bieten, aber um langfristige Veränderungen zu bewirken, bedarf es einer kontinuierlichen Betreuung. In mehreren Sitzungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ziele und Fortschritte zu besprechen, Herausforderungen zu bewältigen und individuelle Ernährungspläne zu entwickeln, die auf Ihre spezifischen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind.

## Vor dem Termin!

Du füllst ca. 5-7 Tage lang ein Ernährungsprotokoll (je genauer desto besser) aus, in dem du alles dokumentierst, was du konsumiert hast. Wichtig ist, dass es einen typischen Tag von widerspiegelt. Dies gibt mir die Möglichkeit ein Bild von deiner aktuellen Ernährungssituation zu verschaffen. Zudem gebe ich dir einen Wochenplaner, wo du mir deine fixen Termine und Verpflichtungen notieren kannst, damit wir dein Zeitmanagement mit einbeziehen können.

## Während des Termins!

Eine Termineinheit dauert etwa 60 Minuten (wird meist überzogen, plane deshalb etwas mehr Zeit ein). In der ersten Einheit lernen wir uns kennen und ich mache mir ein Bild von deinen aktuellen Lebensstil. Zudem sehen wir uns dein Ernährungsprotokoll an und ersetzen ungünstige Lebensmittel mit einer gesünderen Alternative. Danach beginnen wir, je nach deinem Wissensstand, bei dem Grundlagenwissen zu den Hauptnährstoffen (Proteine, Fette, Kohlenhydrate) und in welchen Lebensmitteln diese zu finden sind. Zum Abschluss bekommst du von mir wichtige Unterlagen wie z.B. deinen Kalorienverbrauch, eine Einkaufsliste und zahlreiche Rezepte.

## Folgetermine!

Ein gesunder Lebensstil geht schwer von einem auf den anderen Tag zu umzusetzen. Es gilt Gewohnheiten und Routinen langsam aber sicher zu verändern und Rückfälle zu vermeiden. Als Ernährungsberater und Fitnesstrainer, ist es meine Aufgabe, dich in diesem Prozess der Verhaltensänderung mit meinem Know-how zur Seite zu stehen. Bei den Folgeterminen, die 2-8 Wochen nach der ersten Beratung angesetzt werden, sehen wir uns deine Fortschritte an, aber auch deine Hürden die deinen Zielen im Wege stehen, und versuchen diese zu verbessern.

Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihren Fitnesslevel verbessern möchten, dann ist eine kontinuierliche Ernährungsberatung eine lohnende Investition in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten und stehe Ihnen gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.