

Hallo,

anbei finden Sie wie besprochen das Ernährungsprotokoll sowie einen Fragebogen zu Ihren persönlichen Daten als PDF File. Das Ernährungsprotokoll ist auf 2 Seiten für einen Tag ausgelegt und sollte eigentlich ohne Probleme auszufüllen sein.

Je mehr Tage Sie protokollieren können, umso besser – sehr gut wäre es, wenn Sie das Wochenende auch mit einbringen könnten. Mit den Angaben aus dem Ernährungsprotokoll kann ich berechnen, wieviel Energie in Form von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten Sie zu sich nehmen.

Anhand der Zusatzangaben aus dem Fragebogen kann ich Ihren Soll-Energiebedarf berechnen.

Beim Vergleich von Soll-Energiebedarf und ISTEnergiezufuhr können wir dann schon einen ersten Hinweis auf Ernährungsfehler bekommen. Anhand Ihrer Essgewohnheiten kann ich Tipps und Ratschläge für sinnvolle Veränderungen geben.

Für die komplette Auswertung inklusive Ernährungsempfehlung und Beispieltag anhand der errechneten Energiezufuhr und Nährstoffverteilung berechne ich 80 Euro. Zusätzlich gebe ich Ihnen 7 Rezepte an die Hand, um Ihnen den Einstieg in die Ernährungsumstellung zu erleichtern.

Die Auswertung und Erläuterung wird in einem persönlichen Gespräch übergeben bei dem der Rechnungsbetrag in bar gezahlt wird. Jede weitere Sitzung berechne ich mit 50 Euro.

Wenn Ihnen diese Ernährungsberatung zusagt, freue ich mich auf die Zusendung der ausgefüllten Ernährungsprotokolle.

Mit herzlichen Grüßen

Bianca Garms