

## Ernährungs- und Esscoaching

### Ziele meiner Begleitung:

1. Verbesserung der Lebensqualität
  2. Prävention: Erhalten oder verbessern des Gesundheitszustandes
  3. Linderung vorhandener Beschwerden und Belastungen
  4. Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ➔ Eine erfolgreiche Ernährungsumstellung bedarf einiger Wochen bis Monate
- ➔ Grundsätzlich ist eine langfristige Begleitung empfehlenswert

---

<b>Ablauf:</b>	<b>Erstgespräch:</b>	Detaillierte Anamnese – Lebensalltag, Belastungen, Beschwerden, Krankengeschichte ➔ 60 bis 90 Minuten
	<b>Zweitgespräch:</b>	Analyse eines Ess- (Beschwerde) Protokolls, Ermitteln des individuellen Energiebedarfs sowie notwendiger und möglicher Umstellungen ➔ 60 Minuten
	<b>Ab dem Dritttermin:</b>	Umsetzung der weiteren besprochenen Unterstützungsangebote

---

<b>Päckli S</b>	3 Konsultationen - <i>pauschal 325.- Fr.</i> detaillierte Anamnese allgemeine Alltagsempfehlungen und Errechnen des individuellen Bedarfs Ausführliche Analyse eines Essprotokolls
<b>Päckli M</b>	6 Konsultationen - <i>pauschal 645.- Fr.</i> detaillierte Anamnese Errechnen des individuellen Bedarfs Ausführliche Analyse eines Essprotokolls Erstellen eines Beispiel-Menüplans mit Rezepten
<b>Päckli L</b>	9 Konsultationen - <i>pauschal 975.- Fr.</i> detaillierte Anamnese Errechnen des individuellen Bedarfs Ausführliche Analyse eines Essprotokolls Erstellen eines Menüplans mit Rezepten Beratung beim Einkauf, Kochtraining (handwerklicher Support)

➔ Jeweils ein Rabatt von 10% zum regulären Stundenpreis

- Die Beratungsgespräche finden in meiner Praxis in Tomils statt, gerne komme ich aber auch zu dir nach Hause.
- Einkaufsberatungen finden in Läden in deiner Nähe statt, das Kochtraining in deiner Küche daheim.
- Anfahrtspauschale bei Terminen bei dir zu Hause oder zur Einkaufsmöglichkeit:  
bis 10km 5.- // 10 – 20km 10.- // 20-30km 15.- (nicht im Päckli-Preis inbegriffen)

Alle Leistungen sind auch einzeln buchbar oder individuell kombinierbar

---

**Preis:** 120.- Fr. pro Stunde

---



## Schwerpunkte:

- Essverhalten im Alltag
- Steigerung der Darmgesundheit
- Beschwerdelinderung bei Reizdarm und anderen Verdauungsbeschwerden
  - Verstopfung
  - Durchfall
  - Blähungen
- Beschwerdelinderung und Prävention bei entzündlichen Erkrankungen
  - Psoriasis
  - Neurodermitis
  - Morbus Crohn
  - Colitis ulcerosa
  - Divertikulitis
  - Parodontitis

## Weitere Themen:

- Begleitung einer kontrollierten Gewichtszunahme oder -abnahme
- Beschwerdelinderung und Prävention bei rheumatischen Erkrankungen
  - Rheuma
  - Arthritis
  - Gicht
- Beschwerdelinderung und Prävention bei Unverträglichkeiten und Allergien
  - Laktoseintoleranz
  - Fruktoseintoleranz
  - Histaminintoleranz
  - Heuschnupfen
  - Glutenunverträglichkeit
  - Zöliakie
- Begleitung und Prävention bei Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislaufkrankungen
  - Fettstoffwechselstörungen → erhöhte Blutfette (z.B. Cholesterin)
  - Bluthochdruck
- Beschwerdelinderung bei Kopfschmerzen und Migräne
- Beschwerdelinderung Sodbrennen, Reflux
- Klimafreundliche Ernährung

# Ich freue mich auf dich!