

## Ernährungspaket – Gewichtsreduktion „light“ (8 Wochen)

€ 440,-

**Paketvorteil statt € 485,-**

Ideal für alle jene unter Ihnen, welche bereits mit einer Ernährungsumstellung begonnen haben und erste Erfolge verzeichnen konnten. Um die gesteckten Ziele auch erfolgreich zu erreichen, benötigen Sie nun eine intensive Begleitung damit die Motivation auch weiterhin anhält. Ich unterstütze Sie gerne dabei!

Folgende Leistungen sind inkludiert:

Termin 1	<p><b>Zu Beginn...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche <b>Ernährungsanamnese</b></li> <li>• <b>Zielformulierung</b></li> <li>• <b>Erstberatung</b> &amp; Berücksichtigung etwaiger (Vor-) Erkrankungen</li> <li>• Erläuterung zur Führung des <b>Ernährungstagebuches</b></li> <li>• <b>BIA-Messung</b> inkl. Ergebnisinterpretation</li> </ul> <p><u>Zum Termin mitzubringen:</u> aktuelle Laborbefunde und ernährungsrelevante sonstige Diagnosen, gegebenenfalls ärztliche Zuweisung.</p>	90 min
Termin 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Analyse des <b>Ernährungstagebuches</b> <sup>1</sup></li> <li>• <b>Ziele weiter konkretisieren</b></li> <li>• Festlegung passender <b>Empfehlungen für den Alltag</b></li> <li>• Auf ihre Bedürfnisse abgestimmte <b>Beratungsunterlagen</b></li> </ul>	60 min
Termin 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wo stehe ich? Wo brauche ich noch Hilfe?</b> Praktische Empfehlungen und Begleitung im Ernährungsalltag</li> <li>• Kontrolle der Vitalparameter</li> </ul>	30 min
Termin 4	<p><b>Zu guter Letzt...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abschlussgespräch</b></li> <li>• <b>Strategieentwicklung</b> für weitere, erfolgreiche Umsetzung</li> <li>• Klärung noch <b>offener Fragen</b></li> <li>• <b>BIA – Folgemessung</b> inkl. Ergebnisinterpretation</li> </ul>	60 min

Zusätzlich können Sie sich gerne bei dringend auftretenden Fragen telefonisch oder per E-Mail bei mir melden. Nach Abschluss des Programms empfehle ich nach spätestens drei Monaten die Vereinbarung eines weiteren Kontrolltermins inklusive BIA-Messung. Ernährungstagebuch und ärztliches Zuweisungsformular finden Sie in meinem Downloadbereich. [www.diaetologie-maierhofer.at](http://www.diaetologie-maierhofer.at)

<sup>1</sup> Bitte senden Sie mir das ausgefüllte Ernährungstagebuches spätestens 2 Tage vor unserem nächsten Termin zu. Dies gibt mir die Zeit, auf ihre ganz persönlichen Anliegen besser eingehen zu können.