

Ernährungs-Coaching



Haben Sie ein paar Kilos zu viel, die Sie loswerden möchten? Haben Sie ständige Diäten satt? Interessiert Sie eine ausgewogene, gesunde Ernährung? Gemeinsam mit einem Ernährungs- und Motivationsprofi werden Ihre Ziele klarer, Ihr Wille stärker und Ihr Wohlfühlgewicht greifbarer.

Angebot:

Wir analysieren gemeinsam Ihre Essgewohnheiten und Ihren Lebensstil, arbeiten daran, unvorteilhafte Denkmuster und Gewohnheiten (z.B. welche Lebensmittel kommen in meinen Einkaufskorb) zu verändern und erarbeiten typgerechte Bewegungsempfehlungen. Wir prüfen, was zu Ihrer Motivationssteigerung beiträgt, besprechen Ihre individuellen Fragen und erstellen ein lösungsorientiertes Zielprofil.

Therapeutin: Tamara Sick, dipl. Ernährungsberaterin FH

Termine: Nach Vereinbarung unter Telefon +41 61 836 67 30

Dauer/Preis:

Abo mit 3 Sitzungen à 45 Minuten

CHF 300.00

(inkl. Einkaufscoaching in der Migros auf Wunsch)

