

ERSTBERATUNGSGESPRÄCH

(AUCH ONLINE MÖGLICH)

KENNELERNEN, ERNÄHRUNGSANAMNESE, BESPRECHUNG
INDIVIDUELLER ZIELE & WÜNSCHE SOWIE DEREN UMSETZUNG

- 🍏 ohne Bioimpedanzanalyse (BIA)* € 79,-
- 🍏 mit Bioimpedanzanalyse (BIA) € 99,-

FOLGEBERATUNG

(AUCH ONLINE MÖGLICH)

WIR FOKUSSIEREN ZIELE, BELEUCHTEN LEBENSUMSTÄNDE &
MÖGLICHE ALLTAGSHÜRDEN SOWIE DEN UMGANG MIT
RÜCKSCHLÄGEN

- 🍏 ohne BIA € 65,-
- 🍏 mit BIA € 85,-

PAKET WOHLFÜHLGEWICHT MIT *fit10*

€ 258,- (INKL. ERSTBERATUNG)

... hinein in ein nachhaltig ausgewogenes
Ernährungsverhalten mit der bewährten *fit10*-
Methode / **Gewicht verlieren und Gewicht
dauerhaft halten!**

Drei Beratungstermine inkl. Messung der
Körperzusammensetzung mittels BIA und Erstellung
eines persönlichen Ernährungsfahrplans

EINKAUFSTRAINING

direkt am Ort des Geschehens!

€ 130,-

- 🍏 Gemeinsamer Supermarktbesuch und
Lebensmitteleinkauf
- 🍏 Konkrete Empfehlungen und Tipps zur
Lebensmittel-Auswahl – so werden künftige
Einkäufe sinnvoller für Gesundheit, Geldbörserl,
Zeitkonto und Figur
- 🍏 Der ein oder andere AHA-Moment ist
garantiert!

HOME COACHING –

Beratung in den eigenen vier Wänden!

- 🍏 ausführliches Gespräch zur Abklärung
individueller Fragen
- 🍏 Check und Besprechung der Lebensmittel-
Vorräte
- 🍏 Fokus auf alltagstaugliche Speiseplangestaltung
unter Berücksichtigung aller persönlicher
Gegebenheiten

- 🍏 ohne BIA € 119,-
- 🍏 mit BIA € 139,-

ERNÄHRUNGS COACHING - ONLINE

Beratung ganz bequem in den eigenen vier Wänden
via E-Mail, WhatsApp und/oder Skype

(Preis wird individuell ermittelt)

Orientierungs- bzw. Ernährungspläne für individuelle
Ziele **ab € 80,-**

PAKET GESUNDHEITSHUNDERTER

für alle SVA-Versicherten!

€ 50,- (INKL. ERSTBERATUNG)

Zwei individuelle Beratungstermine inkl. Messung der Körperzusammensetzung mittels BIA

€ 150,- zahlen und

€ 100,- einfach zurückholen!!!

ERNÄHRUNGSVORTRÄGE ZU UNTERSCHIEDLICHEN THEMEN

Ob Schule, Firma, Sportverein oder Laufgruppe: Vorträge und Workshops zu diversen Themen gibt es auf Anfrage zu unterschiedlichen Themen wie z.B. gängige Ernährungsirrtümer, Sporternährung, Ernährung für Kinder, Fit im Büroalltag, etc.

AUFGEPASST...

- 🍏 Bei Buchung von Beratungen/Packages zu zweit – egal ob Paare, Geschwister, FreundInnen, KollegInnen, etc. – erhält die **zweite Person minus 30%**
- 🍏 Aufpreis für Heimbesuche im Raum Graz (ausgenommen Paket HOMECOACHING!) € 25,-
- 🍏 Rezepte bzw. passende Unterlagen gibt es sowie praktische Tipps nach Bedarf kostenlos dazu

*BIA MESSUNG

Durch die bioelektrische Impedanzanalyse wird die Körperzusammensetzung durch nicht spürbaren Wechselstrom bestimmt. Die Methode ermöglicht es, Fortschritte zu messen und die Ernährung auf individuelle Ziele anzupassen.