

# Preise und Leistungen

Damit du nicht nur Informationen bekommst, sondern wirklich ins Tun kommst, sind alle Termine klar strukturiert: Wir schauen auf deine Ausgangslage, definieren ein realistisches Ziel und setzen Schritt für Schritt alltagstaugliche Routinen um - ohne Verbote, dafür mit Klarheit und Praxis.

---

## Einzeltermine

### **Kostenloses Kennenlerntelefonat (15 Minuten) - 0 EUR**

Kurz und unkompliziert: Du sagst mir, wo du stehst und was du dir wünschst. Ich erkläre dir, wie ich arbeite und welches Vorgehen für dich sinnvoll ist.

### **Erstberatung inkl. Anamnese und Zielplanung (90 Minuten) - 149 EUR**

Der Startpunkt für eine nachhaltige Veränderung. Wir klären deine Ziele, Gewohnheiten und mögliche Stolpersteine und erstellen einen ersten, machbaren Plan für deinen Alltag. Du gehst mit konkreten nächsten Schritten aus dem Termin.

### **Folgeberatung (60 Minuten) - 95 EUR**

Wir optimieren deine Ernährung Schritt für Schritt, passen Strategien an deinen Alltag an und lösen typische Herausforderungen (Zeit, Heißhunger, Stressessen, Auswärtsessen, Motivation).

### **Kurz-Check-in (30 Minuten) - 55 EUR**

Ideal, wenn du schnell Klarheit brauchst: kurzer Fokus-Termin zum Nachjustieren, Dranbleiben und für eine klare nächste Aufgabe.

---

## Analyse und Planung

### **Auswertung Ernährungsprotokoll (7 Tage) inkl. Feedback (30-45 Minuten) - 119 EUR**

Du protokollierst eine Woche, ich werte aus und du bekommst verständliches Feedback: Muster, Engpässe, Stellschrauben und konkrete Verbesserungen - passend zu deinem Ziel.

### **Individueller Praxisplan als Handout - 69 EUR**

Dein persönlicher Leitfaden zum Umsetzen: Alltagsschritte, Routinen, Einkaufs- und Küchenideen sowie Rezeptimpulse - kompakt und klar, damit du es wirklich anwenden kannst.

---

## Praxisangebot (bei dir zu Hause)

### **Einkaufen und Kochen - Wissen trifft Praxis (Einzelcoaching, ca. 3 Stunden) - 390 EUR**

Wir übersetzen Wissen direkt in deinen Alltag und in deine Küche: Vorab-Check (Ziele, Vorlieben, Unverträglichkeiten), Einkaufsstrategie und Begleitung, gemeinsames Kochen bei dir zu Hause und ein Handout mit den wichtigsten Routinen und Rezeptideen.

### **Optional: Telefonische Nachbetreuung nach der Praxis - nach Bedarf**

55 EUR je 30 Minuten oder 95 EUR je 60 Minuten (Abrechnung pro Termin).

---

## Nahrungsergänzungsmittel

### **Nahrungsergänzungsmittel-Check (60 Minuten) - 95 EUR**

Ehrliche, verständliche Einschätzung: Was ist sinnvoll, was unnötig, worauf solltest du achten (Qualität, Dosierung, Risiken/Wechselwirkungen) - abgestimmt auf deine Situation.

**Termin nach Vereinbarung.**