

## Informationen zum Online-Coaching

Wenn es Ihnen aus zeitlichen oder anderen Gründen nicht möglich ist, regelmässig und persönlich in unserer Praxis vorbeizukommen, bieten wir Ihnen eine Online-Ernährungsberatung an.

So bleiben Sie flexibel, geniessen aber dank unseren Coaching-Mails eine erfolgsversprechende und motivierende Beratung.

Voraussetzung für ein Online-Coaching ist entweder ein persönliches Erstgespräch, eine „Ist-Analyse“ oder ein von Ihnen vorgebrachter Veränderungswunsch.

### Ablauf

Zu Beginn des Online-Coachings definieren wir gemeinsam mit Ihnen ein für Sie realistisches Ziel und die Häufigkeit der Mailkontakte. Wir vermitteln Ihnen das nötige ernährungsspezifische Grundwissen und begleiten und motivieren Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten schrittweise umzustellen.

In unseren an Sie persönlich adressierten Coaching-Mails beziehen wir uns auf Ihre individuelle Situation und beantworten Ihre aktuellen Fragen.

### Kosten

Drei Mails      120 Franken

Fünf Mails      175 Franken

Zehn Mails      300 Franken