

Informationen zur „Ist-Analyse“

Sind Sie übergewichtig? Oder nehmen Sie ungewollt Gewicht zu?

Mit unserer „Ist-Analyse“ erfahren Sie, wo ihre Stärken und Schwächen bei der Ernährung, der Bewegung und den Verhaltens-/Denkmustern liegen. Einfach und von zu Hause aus.

Ablauf

Sie füllen zwei Fragebogen mit insgesamt 105 Fragen aus und schicken uns diese ein.

Wir werten Ihre Angaben aus und stellen Ihnen die grafische Auswertung Ihrer Antworten per Post zu. Dabei erfahren Sie, welchem Esstyp Sie zugeordnet werden und in welchen Bereichen gros-ses Veränderungspotenzial besteht.

Anhand dieser Erkenntnisse geben wir Ihnen erste persönliche Empfehlungen mit entsprechenden Informationsmaterial ab.

Kosten

90 Franken.

Falls Sie danach eine weitere Unterstützung wünschen, stehen wir Ihnen gerne für eine persönliche **Ernährungsberatung** bei uns in der Praxis oder ein **Online-Coaching** zur Verfügung.