

Persönliche Ernährungsberatung, Mikronährstoff-Coaching & mehr (schulmedizinisch-westliche und/oder ayurvedische Ernährungsberatung)

Gerne unterstütze ich dich dabei, deine Ernährung mit gesundem Genuss zu optimieren – ganz nach deinen Fragestellungen. Je nachdem, ob du „nur“ deine Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit fördern möchtest, ob du mit Genuss gesünder kochen lernen möchtest, ob du deine Nasch-Gewohnheiten verbessern willst, ob du dich mit dem Gewichtsmanagement leichter tun willst, oder wie du deinen Mikronährstoff-Haushalt gezielt optimieren kannst etc. Gemeinsam finden wir alltagstaugliche Wege, Möglichkeiten, Strategien, Tricks und Tipps für deine spezielle Situation. Damit es in Zukunft leichter und genussvoller geht...

Als Ernährungsberaterin und zertifizierte Mikronährstoff-Spezialistin mit pharmazeutischem Hintergrund bin ich auch für fachübergreifende Fragestellungen, beispielsweise im Zusammenhang mit Medikamenten, qualifiziert.

Ausgehend von einer ausführlichen Erfassung des Ist-Zustandes (Essgewohnheiten, Anliegen, Probleme, nötigenfalls Gewicht, Body-Mass-Index, Bauch- und Taillenumfang sowie ärztliche Befunde) genügen anfänglich ein, zwei oder drei Beratungstermine, um gemeinsam deine ganz persönlichen (zu dir passende) Ernährungs-Strategie in eine gesundheitsförderliche(re) Richtung zu erarbeiten. Auch eine Zusammenarbeit mit deinem/r Arzt/Ihrer Ärztin würde ich sehr begrüßen.

Die Basis für die typgerechte **Ayurveda-Ernährungsberatung** ist ein ausführlicher – im gemeinsamen Gespräch erarbeiteter – Konstitutionstest, von dem ausgehend sich individuelle Empfehlungen und Optimierungsschritte ergeben. Als mehrfach qualifizierte Ayurveda- und Yogalehrerin begleite ich dich dabei ganzheitlich zu deiner Ernährungs- & Lebensstil-Balance.

Honorarsatz:

- SVA-Versicherte können dafür den Gesundheitshunderter beantragen!
- Erstberatung (90 Minuten): € 150.-
- Folgestunde (60 Minuten): € 100.-
- Paket "Einstieg und Motivation" (E+F): € 230.-
- Paket "Einstieg, Motivation und Vertiefung" (E+3F): € 420.-
- Paket "Einstieg, Motivation, Vertiefung und Verankerung" (E+5F): € 600.-
- Handout zum Beratungsgespräch € 80.-
- Privates Kochworkshop und Einkaufstraining nach Vereinbarung

Ich freu mich, über telefonische Kontaktaufnahme: 0699-10506135

oder du schreibst mir unter: karin.hofinger@vitalimpuls.com