

## Leistungen und Preise

- Kennenlern-Gespräch – Zielformulierung Ihrerseits  
Individuelle Ernährungsanalyse und Beratung  
Erstellen des Gesundheitsfragebogens, Dauer mindestens 45 Minuten  
**Kostenlos**
- Auswertung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Ausarbeitung einer Ganzheitlichen individuelle Ernährungsumstellung  
Inklusive Ernährungsplan für 3 Tage  
**120€**
- Beratungsgespräch – Erklärung des ausgearbeiteten Ernährungsplans unter Berücksichtigung aller Lebensumstände  
Beantwortung von Fragen – Dauer: mindestens 90 Minuten  
**180€**
- Folgeanamnese, weitergehende Analyse  
**100€/Stunde**
- Einkaufshilfe – gemeinsamer Einkauf – Tipps und Hinweise zu empfohlenen Lebensmitteln – Inhaltsangaben, Zusatzstoffe, Bio-Zertifikate...  
**75€/Stunde**
- Lebensmittel-Check  
Gemeinsame Analyse Ihres Lebensmittelbestandes in Küche und Vorrat  
Bewertung und Empfehlungen  
**75€/Stunde**

Die aufgeführten Leistungen kann ich Ihnen anbieten

- Nach Terminvereinbarung in meinen Räumlichkeiten
- Gegen Berechnung von fairen Fahrtkosten bei Ihnen zu Hause
- **Vorträge, Seminare, Workshops, Kochen mit Kindern und/oder Erwachsenen**  
In einem gemeinsamen Gespräch können Thema, Umfang, Dauer und Zeitpunkt eines solchen Events besprochen werden.  
Dafür kontaktieren Sie mich am besten per Email.  
Die Kosten für solch eine Veranstaltung sind ebenfalls abhängig von Dauer, Umfang und Ort. Nach einem gemeinsamen Gespräch erhalten Sie ein unverbindliches Angebot.