

Erstgespräch (einmalig, ca. 90 min)

- **Ernährungs- und Bewegungsanamnese**
- **Grundlagen** einer **bewussten und ausgewogenen Ernährung**
- Erste Tipps für eine **Gewichtsreduktion**

Ernährungsanalyse (einmalig)

- **Kalorienaufnahme**, Aufnahme der wichtigsten **Nährstoffe**
- **Vergleich IST und SOLL** anhand übersichtlicher Grafiken
- Individuelle **Vorschläge zur Verbesserung der Nährstoffzufuhr**

Bestimmung des Esstyps (einmalig)

- **anhand eines klinisch-psychologischen Testverfahrens**
- je nach Esstyp: **individuelle Empfehlungen für Ihr Essverhalten zu Hause**

Messung der Körperzusammensetzung (einmal pro Monat)

- Messung mittels **BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse)**
- Bestimmung von **Muskelmasse, Fettmasse und Körperwasser**
- **Vergleich der Körperzusammensetzung** im Verlauf

Folgegespräch (einmal pro Monat, ca. 60 min)

- **ständige Begleitung** bei der Ernährungsumstellung
- individuelle, **realistische Ernährungs- und Bewegungsziele**
- **Bearbeitung individueller Probleme beim Abnehmen**, z.B. Aufrechterhaltung der Motivation, Umgang mit Essanfällen, Stressreduktion, "Nein-Sagen"