



Anja Böckermann  
Ernährungsberatung

## **e.a.t. BALANCE. Individuelle Ernährungsberatung für Erwachsene mit Übergewicht**

**ZPP Zertifizierter Präventionskurs Kurs-ID: 20201123-1255276**

Ganz individuell auf Ihre Lebenssituation und Ihre persönlichen Ziele abgestimmt.

Sie leiden unter Ihrem Übergewicht, möchten endlich dauerhaft Gewicht verlieren und verlorene Pfunde halten? Sie wissen schon genug über Ernährung, doch mit BALANCE will es nicht wirklich klappen? Sie besuchten bereits Abnehmkurse, doch jetzt benötigen Sie individuelle Beratung und Begleitung für Ihre persönlichen Fragen und Anliegen rund um ihre Gewohnheiten (Sie essen zu viel, das Falsche oder beherbergen eine Naschkatze, die sie verführt?) Sie wünschen Beratung die ganz nah an Ihrem Alltag und Ihren Lebensumständen ist, möchten Ihr Verhalten analysieren und dauerhaft korrigieren, ohne Verzicht? Dann freue ich mich, Sie bald persönlich kennen zu lernen und individuell zu begleiten. Ihre Fragen und Anliegen stehen bei mir im Mittelpunkt!

Darum geht es:

In 6 Beratungssitzungen lernen Sie sich, ihre Verhaltensmuster und Gewohnheiten kennen (Erstberatung) und zu analysieren, und danach (Folgeberatungen) zu korrigieren.

Inhalt:

- Lebensmittelauswahl
- Mengenkorrektur
- Naschkatzencoaching

Die Klärung individueller Fragen rund um das aktuelle Ernährungs- und ESSverhalten, sowie den Alltagstransfer, steht im Mittelpunkt der Beratungen.

Umfang und Dauer: 6 Einheiten á 60 Minuten

Kursgebühr: 450,- €

Gruppengröße: Individuelle Einzelberatung

Eine Messung der Körperzusammensetzung / BIA ist als Service Leistung inbegriffen

**Der Kurs ist über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.**

