

# ANGEBOT

## Einzeltraining für Einsteiger

### Der perfekte Start in Ihre neue Ernährungsweise

- 🌿 Erstkontakt per Telefon ca. 15 Minuten
- 🌿 Individuelle und detaillierte Bedarfsanalyse (Anamnese) 90 Minuten
- 🌿 Ausführliche Beratung nach Auswertung der Anamnese und Ihres Ernährungs-Protokolls 60 – 90 Minuten
- 🌿 Auf Wunsch: Feedback nach ca. 4 Wochen per Telefon 30 Minuten
- 🌿 Inklusive: Individuelle Beratungsmappe mit Ernährungsempfehlungen, Lebensmittelliste und Rezepten

**Paketpreis 175 Euro**

## Einzeltraining Intensiv

### Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

- 🌿 Erstkontakt per Telefon ca. 15 Minuten
- 🌿 Individuelle und detaillierte Bedarfsanalyse (Anamnese) 90 Minuten
- 🌿 Ausführliche Beratung nach Auswertung der Anamnese und Ihres Ernährungs-Protokolls 60 – 90 Minuten
- 🌿 Coaching über 3 Termine à 60 Minuten inkl. Mentaltraining und Motivationsunterstützung, auf Wunsch über Skype
- 🌿 Inklusive: Individuelle Beratungsmappe mit Ernährungsempfehlungen, Lebensmittelliste und Rezepten, Tipps für die Umsetzung im Alltag und Motivationshilfen

**Paketpreis 349 Euro**

**Auf Wunsch können Sie zu beiden Paketen folgende Leistungen dazu buchen:**

- 🌿 Weitere Beratungsgespräche 50 Euro (60 Minuten)
- 🌿 Kühlschrank- und Vorratsschrank-Check für 50 Euro (60 Minuten)
- 🌿 Einkaufs-Training 50 Euro (60 Minuten)

**Außerdem biete ich Vorträge und Workshops an.**

Gerne können wir in einem Telefonat besprechen, wie ich Sie unterstützen kann. Nutzen Sie dafür das Kontaktformular unter [www.firststep-ernaehrungstraining.de](http://www.firststep-ernaehrungstraining.de), schreiben Sie mir eine Mail an [kontakt@firststep-ernaehrungstraining.de](mailto:kontakt@firststep-ernaehrungstraining.de) oder rufen Sie mich an unter 0177 7396210.

Ihre Gaby Pardey

# ICH FREUE MICH AUF SIE!