

# Meine detaillierte Preisgestaltung

**Erstgespräch: 90 Minuten 100,-Euro**

Wir lernen uns kennen, besprechen ausführlich Ihr Anliegen, analysieren gemeinsam Ihre Situation und erstellen eine individuelle Ernährungsumstellung.

**Folgeberatung: 45 Minuten 60,- Euro**

Wir werden ausführlich über die Zusammenhänge von Ernährung und gesundem Körperbewusstsein sowie einer alltagstauglichen Umsetzung der Nahrungszubereitung sprechen.

**Einkaufscoaching: 90 Minuten 90,-Euro**

Sie werden die Nährwerte, Lebensmittelkennzeichnung und Siegel kennenlernen. Außerdem zeige ich Ihnen welche Nahrungsmittel für Sie am besten geeignet sind.

**Kühlschrank-Check: 30 Minuten 40,-Euro**

Anhand Ihrer Lebensmittel entwickeln wir mögliche Alternativen, die zu Ihren Essgewohnheiten passen und gehen auf die richtige Lagerung ein.

**Coaching: 60 Minuten 90,- Euro**

Gemeinsam werden wir ein Gericht zubereiten. Sie werden beachtliche Kenntnisse erwerben und das gesunde Kochen unter Zeitmangel und Berufstätigkeit in Ihren Alltag mit Begeisterung integrieren.

**Essgeschirr-Analyse: 20 Minuten 30,- Euro**

Optische Eindrücke bestimmen das Sättigungsgefühl. Wir besprechen die Resultate von Design und Anordnung Ihres Geschirrs auf Ihr Essverhalten.

**Genußtraining: 30 Minuten 50,- Euro**

Schärfen Sie Ihre Sinne für eine ausdrücklich gesunde Lebensweise und inneres Wohlbefinden. Erfahren Sie, dass gesunde Ernährung nicht gleich Verzicht bedeutet.

**Beratungsservice via  
Telefon, skype, zoom: 60 Minuten 90,- Euro**

**E-Mail-Nachbetreuung: monatlich 20,- Euro**

Bei obigen Preisen handelt es sich um die Kosten pro aufgeführte Zeiteinheit inklusive der Beratungsunterlagen. Bei auswärtigen Terminen kommen, je nach Strecke, Anfahrtskosten hinzu.

Ich freue mich auf eine erfolgversprechende Zusammenarbeit.

Ihre Ernährungsberaterin  
Cornelia Hartmann