

## 21 Tage Ernährungs-Kur

---

### Kurzbeschreibung:

Ausgehend vom **aktuellen Stand der Ernährung** werden aufgrund der bestehenden Symptome in 3 Wochen **Bestandteile der Ernährung verändert, erneuert, entwickelt** (Übergang zur basenüberschüssigen Ernährung, Darmreinigung und gezielter Aufbau von Energiereserven (Omega 3 Fettsäuren, Mikronährstoffe)).

Ein **individuell** auf die Kundin/den Kunden **abgestimmter Ernährungsplan** wird entwickelt, wobei es jede Woche einen neuen Plan gibt, der auf der vorangegangenen Woche bzw. der Diagnose aufbaut. Darüber hinaus wird neben dem Bedarf auch das Befinden und die Verträglichkeiten berücksichtigt, was in Rücksprache per Telefon und/oder Email erfasst wird.

Dem 21 Tage Plan liegt eine **umfassende Anamnese** zugrunde, die neben den Ernährungsgewohnheiten auch die Alltagssituation im Beruf, in der Familie bzw. im Privatleben aufgreift. Dabei wird neben dem Ernährungsniveau auch das Stressniveau und die Bewegungsaktivität ermittelt. Für alle drei Ebenen wird der aktuelle Stand erfasst und im Abgleich mit dem normativen Sollstand Maßnahmen entwickelt, um die Kunden zu unterstützen.

**„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper** und umgekehrt“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Anamnesebogen** ausfüllen und zusenden.

Erstgespräch, ca. 30 Minuten: 30.- Euro (wird bei Buchung der Ernährungskur angerechnet)

Diagnose: Erstellung und Zusendung inklusive Gespräch: 75.- (ohne Ernährungskur)

21 Tage Ernährungskur:

75.- Euro zu Beginn der Behandlung und

75.- Euro zu Beginn der 3. Woche der 21 Tage Ernährungskur