

## Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung und eine daraus resultierende Ernährungsumstellung ist eine sehr individuelle Angelegenheit, die mit einem erfahrenen und dafür ausgebildeten Personal Trainer in einer 1:1 Betreuung durchgeführt werden sollte.

Auch bei der Auswahl der Nahrungsmittel im Geschäft stehe ich Ihnen zur Verfügung und entwickle mit Ihnen gemeinsam eine Strategie für die Umsetzung der Ernährungsumstellung im beruflichen Alltag.

Durch die Unterstützung im Personal Training gelingt eine sinnvolle und langfristige auf Sie individuell abgestimmte Ernährungsumstellung besser als alleine

- gehen wir es an!