

## Detailinfo

# Ernährungsberatung

## Programmablauf

Jeder Mensch ist einzigartig – und genauso individuell ist auch der Weg zu einer gesünderen Ernährung. In meiner Ernährungsberatung stehst du mit deinen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen im Mittelpunkt.

### Schritt 1: Kostenloses telefonisches Erstgespräch

Bevor wir starten, lernen wir uns in einem unverbindlichen telefonischen Erstgespräch kennen. Dabei besprechen wir:

- Deine persönlichen Ziele und Wünsche
- Deine aktuelle Lebenssituation
- Eventuelle gesundheitliche Fragestellungen
- Den möglichen Ablauf der Beratung

Dieses Gespräch dient dazu, herauszufinden, was du brauchst – und ob wir gemeinsam den passenden Weg gehen möchten.

### Schritt 2: Individuelle Planung deiner Beratung

Basierend auf dem Erstgespräch entwickeln wir ein Beratungskonzept, das ganz auf dich zugeschnitten ist.

Es wird individuell entschieden:

- Wie viele Termine sinnvoll sind
- In welchen Abständen die Treffen stattfinden
- Welche Inhalte für dich relevant sind (z. B. Gewichtsmanagement, Stressmanagement, gesunde Alltagsküche usw.)

### Schritt 3: Flexibilität & Anpassung

Du bist nicht an einen starren Plan gebunden:  
Die Beratung bleibt flexibel – je nach Bedarf, Lebensphase oder aktuellem Fortschritt können Termine angepasst oder erweitert werden. So bleibst du in deinem Tempo, mit professioneller Begleitung an deiner Seite.

**Technik:**

**Kondition:**

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren