

Paket A

Leichter Leben

Ernährungscoaching für Ihr individuelles Gewichtsmanagement

Ernährungscoaching-Paket € 400,--

Coaching-Paket bestehend aus:

- 4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person á 20 min
- Ernährungsprotokollberechnung
- Einkaufstraining im Supermarkt der Region á 50 min

Ihr persönlicher Coach:

Karin Ratschiller, Diätologin
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
www.ernaehrungskoaching-tirol.at

Details und Inhalte der Einzelcoachings:

1. Einzelcoaching, 80 min

- Anamnese
- BIA-Analyse der Körperzusammensetzung
- Grundzüge bewussten Essens & Trinkens nach der Bausteinmethode
- Methoden zur Verbesserung des Energieumsatzes
- Aushändigen des Ernährungsprotokolls
- s-m-a-r-t-e-Zieldefinition mit laufender Erfolgskontrolle
- Erste Rezepttipps

2. Einzelcoaching, 60 min

- 10 tägiges Ernährungs-Protokoll / Bewertung und Berechnung
Anleitung zur Selbstbeobachtung:
Essmotive, Änderungsmöglichkeiten, Lösungsvorschläge und Zielsetzung
- Die Fallen: Low-Carb, Zuckerfalle & Glykstdiät, Metabolic, etc.....
- Lieblingsrezepte optimieren
- Tagespläne und Mahlzeitenvorschläge

3. Einzelcoaching, 60 min

- Heißt „schlank werden = hungern“?
- Motive - warum essen wir, so wie wir essen?
- Vorlieben und Gewohnheiten – Typ-gerechte Mahlzeitenplanung
- Set-Point Theorie
- Nie mehr hungern: kalorienarme Satt-ess-Rezepte

4. Einzelcoaching, 80 min

- Der Sündenfall – was tun bei Einladungen und anderen Versuchungen?
- Heißhunger auf Süßes – Möglichkeiten und Tipps
- Schlankheitswahn und gesundheitliche Folgen
- Ess-Störungen: Binge-Eater & Co
- Sinnvolle Fastenkuren mit nachhaltigem Effekt
- Ziele- und Erfolgskontrolle – BIA-Analyse und Verlaufsprotokoll

5. Geführte Einkaufstour – ca 50 min in einem Supermarkt der Region

Anfragen & Terminvereinbarung



Karin Ratschiller

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
IZ INNZENTRUM OG
Training – Bildung – Therapie

Rennweg 7/2, Innsbruck
tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1
office@ernaehrungskoaching-tirol.at
www.ernaehrungskoaching-tirol.at

Paket B

Sport – Ernährungscoaching

mehr Power – schnellere Regeneration – optimale Versorgung

Coaching-Paket bestehend aus:

- 4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person
- Ernährungsprotokollberechnung
- Tages- und Wochenplanerstellung
- Produktanalyse verschiedener Sport-Nahrungsanbieter mit Verkostung
- Praktischer Teil: Zubereitung einfacher Frühstücksvarianten, Iso-Getränke ...

Ihr persönlicher Coach:

Karin Ratschiller, Diätologin
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
www.ernaehrungskoaching-tirol.at

Details und Inhalte der Einzelcoachings:

Abhängig von Ausgangssituation und Sportart wird das Coaching individuell abgestimmt

Anfragen & Terminvereinbarung



Karin Ratschiller

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
Praxisgemeinschaft ImZentrum
Meinhardstraße 9/3, Innsbruck

tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1
office@ernaehrungskoaching-tirol.at
www.ernaehrungskoaching-tirol.at

Paket C

Medizinische Diätberatung

Magen-Darm-Beschwerden - Diabetes-Beratung - Fettstoffwechselstörungen

Ernährungscoaching-Paket € 350,--

Coaching-Paket bestehend aus:

4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min
Anamnese, Symptom-Erfassung
2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung
Ernährungs- und Symptomprotokoll-Bewertung
Tages- und Wochenplanerstellung
Praktischer Teil:
Produkt- und Lebensmittelrecherche, Verkostung, Einkaufstraining

Ihr persönlicher Coach:

Karin Ratschiller, Diätologin
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
www.ernaehrungscoaching-tirol.at

Details und Inhalte der Einzelcoachings:

Abhängig von Ausgangssituation und medizinischer Diagnose wird das Coaching individuell abgestimmt.

Anfragen & Terminvereinbarung



Karin Ratschiller

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart
Praxisgemeinschaft ImZentrum
Meinhardstraße 9/3, Innsbruck

tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1
office@ernaehrungscoaching-tirol.at
www.ernaehrungscoaching-tirol.at