

# Ihre persönliche Ernährungsbegleitung!

Die Ernährung nach den Fünf Elementen bietet Ihnen ein breites Spektrum an Möglichkeiten um Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge aktiv in die Hand zu nehmen.

Vielleicht wollen Sie Ihr Hautbild verbessern, haben Probleme mit Ihrem Stoffwechsel, sind nicht ganz glücklich mit Ihrer Figur, wollen Ihre Vitalität steigern oder gezielt mehr für Ihre Gesundheit tun! Gerne berate und begleite ich Sie persönlich. Gemeinsam finden wir einen Weg, wie Sie Ihre Ernährungsumstellung gestalten und, wenn nötig, Veränderungen im Lebensstil einführen können.

## Das erste Beratungsgespräch:

Im Beratungsgespräch sehen wir uns Ihre Ernährungsgewohnheiten an, werfen einen Blick auf Ihre Lebenssituation und besprechen Ihr Essverhalten. Wir erfassen gemeinsam Ihre aktuellen Beschwerden und sehen uns an, was sich realistisch ändern lässt. Ich bin mir sicher, wir finden gemeinsam eine für Sie passende Lösung, die auch im Alltag gut integrierbar ist.

Mit der Zungen- und Pulsdiagnose nach der Traditionellen Chinesischen Medizin schließe ich meine Befragung ab.

Danach definieren wir gemeinsam Ihre Ziele, welchen Zeitraum die Erreichung dieser in Anspruch nehmen wird und mit welchen Schritten Sie beginnen werden. Nehmen Sie sich für unser Gespräch ca. 1,5 – 2 Stunden Zeit.

Innerhalb von 10 Werktagen erhalten Sie dann per Post oder per Email Ihre Auswertung inkl. Ihrer persönliche „Tut-mir-gut“ – Lebensmitteltabelle die Sie auf Ihrem Weg zum Ziel unterstützt.

## Begleitgespräche:

Ca. 4-6 Wochen nach dem Beratungsgespräch treffen wir uns zum 1. Begleitgespräch. Dieses Gespräch unterstützt Sie bei Ihrer Umstellung und stellt einen wichtigen Meilenstein dar. Sie erhalten weitere Umstellungshinweise, wir sehen uns Ihre ersten Erfolge an und den „Widrigkeiten“ bei der Umstellung können wir gemeinsam auf die Spur kommen.

Mit Hilfe der Begleitgespräche bleiben Sie am Ball! Die erste Euphorie der Umstellung lässt erfahrungsgemäß nach 4-6 Wochen nach. Ein kleiner Motivationsschub durch unser Gespräch hilft Ihnen dabei, Ihre Umstellung erfolgreich durchzuführen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass 2 Begleitgespräche meist ausreichend sind.

## Beim Beratungsgespräch erhalten Sie

- Ernährungshinweise,
- Tipps, die Ihnen die Umstellung erleichtern,
- die ersten Rezepte und
- Ihre Zielvereinbarung.

## Im Anschluss an das Beratungsgespräch

- sende ich Ihnen Ihre persönliche „Tut-mir-gut“-Lebensmitteltabelle und
- bei Bedarf Kräutermischungen zu.

## In den darauf folgenden Begleitgesprächen

- erhalten Sie mehr Infos zu Ihrer Umstellung,
- besprechen wir Ihre nächsten Schritte,
- passen wir ev. Ihre „Tut-mir-gut“ Tabelle an
- und natürlich gibt es auch weitere Rezepte.

## Preis:

Das Beratungsgespräch kostet **90,- Euro** und jedes folgende Begleitgespräch **35,- Euro**. Als Paket können Sie das Beratungs- und 2 Begleitgespräche um **150,- Euro** in Anspruch nehmen. Bitte bringen Sie den jeweiligen Betrag zum Gespräch mit.

Seien Sie mutig und machen Sie den ersten Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden!

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

*Claudia Brandner*

**„Wenn du isst, dann iss langsam und horch auf deinen Körper. Lass dir von deinem Magen sagen, wann du aufhören sollst und nicht von deinen Augen oder von deiner Zunge.“**

**- Buddha**