

Startberatung – 195 €

Die Startberatung umfasst neben den persönlichen Terminen eine individuelle Vor- und Nachbereitung zur strukturierten Auswertung der Angaben.

- Anamnese (ca. 30 Minuten)
- Individuelle Beratung (ca. 60 Minuten)
- Einordnung im sportlichen und ggf. medizinischen Kontext
- Schriftliche Zusammenfassung mit konkreten Empfehlungen

Folgegespräch (30 Minuten) – 54 €

- Besprechung von Erfahrungen
- Anpassung der Empfehlungen
- Klärung neuer Fragen (z. B. Trainingssteigerung, Wettkampfphase)

Individueller Wochen-Ernährungsplan – 89 €

Optional zubuchbar nach der Startberatung. Enthält einen strukturierten, alltagstauglichen Plan mit Beispielmahlzeiten – angepasst an Trainingsumfang und Lebenssituation.

Hinweis: Die Ernährungsberatung ist eine private Zusatzleistung und wird in der Regel nicht von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Dr. rer. nat. Laura Christ

Kontakt: mail@genussvoll-ernaehrung.de

