**Wenn Du Deine Essgewohnheiten ändern möchtest, ist es wichtig den genauen Stand zu kennen. Essen ist immer individuell und bedarfsgerecht. Falsch oder richtig gibt es nicht - kaum jemand ernährt sich 100 Prozent optimal.**

**Es kommt darauf an, dass Du Dir Deine Essgewohnheiten vor Augen führst, dich damit vertraut machst, und es so annimmst, wie es ist.**

**Hier kannst Du Dir Deine täglichen Mahlzeiten festhalten:**

[**Formular für Essenanalyse**](http://www.gesundessenundleben.de/wp-content/uploads/2019/03/Ernaehrungsplan.pdf)

**Wenn Du Deine Essgewohnheiten ändern willst, Deine Ernährung umstellen willst, Du aber nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann melde dich bei mir. Ruf mich an, oder schreib mir.**

**Zunächst erläutere ich Dir den Ablauf, der sich über 3 Monate erstreckt. Dazu zählt ein Erstgespräch, deine Essenanlyse, die Auswertung der Essenanalyse, konkrete Änderungen der Essgewohnheiten in kleinen Schritten (beginnend mit dem Wichtigsten), Feetback über die Entwicklung und 2 - 3 weitere Beratungsgespräche innerhalb von drei Monaten.**

**Der Preis für eine vollumfängliche Ernährungsberatung über 3 Monate beträgt 145,00 Euro.**

**Du kannst die Ernährungsaufstellung machen, und dann immer noch entscheiden, ob Du eine Beratung dazu wünschst.**

[**Formular für Essenanalyse**](http://www.gesundessenundleben.de/wp-content/uploads/2019/03/Ernaehrungsplan.pdf)

**Zu meinem Angebot zur Ernährungsumstellung kannst Du zusätzlich auch Deine Glaubenssätze und Einstellungen bzgl. Deiner Ernährung überprüfen oder coachen lassen. Diese können sich stärker auswirken, als wir oft glauben. Wenn du magst, dazu jedoch mehr im Gespräch.**

**Herzliche Grüße**

***Gerald***

**Impuls Coach**

**und**

**Fachberater für holistische Gesundheit**