

Mini-Ernährungsberatung

Dieses Einzel-Coaching nimmt das Ernährungsverhalten unter die Lupe und überprüft, in welchen Bereichen Verbesserungspotential steckt. Die Mitarbeitenden erhalten eine individuelle Beratung und passende Tipps für Veränderungen im Alltag.

- **Beratung**
- **Umfang:**
30-45 min. pro Person
- **Durchführungsform:**
Persönlich, vor Ort
- **Teilnehmerzahl:**
Max. 6-10
Personen pro Tag



Inhalt der Einzel-Beratung:

- Individuelle Analyse der aktuellen Ernährungsweise.
- Verbildlichung der Über- oder Unterdeckung des eigenen Bedarfes anhand der Lebensmittelpyramide.
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur Optimierung der eigenen Ernährungsweise.
- Tipps und Tricks zur Ernährungsumstellung auf den persönlichen Alltag abgestimmt.