

## Individuelle Ernährungsberatung und Coaching

Unsere Ernährungs- und Lebensweise haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte stark verändert: Bedingt durch die Industrialisierung der Landwirtschaft und der Lebensmittelproduktion stehen heute vermehrt industriell gefertigte und nicht natürlich verarbeitete Lebensmittel auf unserem Speiseplan. Raffinierte, konservierte und präparierte Nahrungsmittel können Mangelerscheinungen hervorrufen und dadurch Zivilisationskrankheiten fördern.

Ziel einer individuellen Ernährungsberatung ist es, mögliche ernährungsbedingte Ursachen aufzuzeigen und eine Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasste, natürliche Ernährungsweise zu fördern. Dadurch können körperliche und funktionelle Störungen gemindert oder sogar vermieden werden.

Die naturbelassene Nahrung ist eine Dauerernährung, keine Diät.

### Eine individuelle Ernährungsberatung ist für Sie sinn- und wertvoll bei

- Übergewicht
- Verdauungsproblemen aller Art
- Einschlaf- oder Durchschlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Chronischen Gelenkschmerzen
- Erkältungen
- Allergien
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Zucker-Stoffwechselstörungen
- Müdigkeit, Trägheit, Unkonzentriertheit
- Antriebslosigkeit, Depression
- Milch- und Weizenunverträglichkeit
- Eisenmangel

### Inhalt einer Ernährungsberatung

- Anamnese (Ist-Analyse) und persönliche Zielsetzung.
- Ihren Bedürfnissen, respektive Ihren Körpersymptomen und Ihrer Konstitution angepasste Ernährungsempfehlungen mit naturbelassenen Lebensmitteln und Rezepten.
- Ergänzende Tipps aus unterschiedlichen Ernährungsrichtungen.
- Aufzeigen von möglichen ernährungs-, resp. lebensbedingten Ursachen.
- Regelmässige Begleitung innerhalb eines auf Sie abgestimmten Zeitraumes.
- Erfolgsbesprechung

### Kosten einer Ernährungsberatung

CHF 100.- / 60 Min.

Kosten werden nach effektivem Aufwand verrechnet.

Preisänderungen vorbehalten.

Termine nach Vereinbarung.

**Maria Schelbert**

Ernährungsberaterin  
Diätistin

Im Haus der Homöopathie  
Steinhauserstrasse 51  
CH-6300 Zug

Tel.: 041 740 55 15  
[www.bewusstessen.ch](http://www.bewusstessen.ch)  
[info@bewusstessen.ch](mailto:info@bewusstessen.ch)

## Zusätzliche Betreuung

### Weiterführendes Ernährungs-Coaching

Sie erhalten weitere persönliche Beratungen und Sie werden bis zur Erreichung Ihres Ziels begleitet.

Kosten: CHF 50.- / 30 Min.

Kosten: CHF 100.- / 60 Min.

### Motivationstraining

Sie erhalten positive Impulse und individuelle Lösungsansätze für die Veränderung Ihrer bisherigen Ess-, respektive Lebensgewohnheiten.

Nach einer Weile können sich, auch bei anfänglich gut gemeinten Vorsätzen, alte Essgewohnheiten und Verhaltensmuster einschleichen. Gleichzeitig kommt das Gefühl hoch „es nicht geschafft zu haben“ und leise Enttäuschung über sich selbst macht sich breit.

Im persönlichen Motivationstraining geht es darum, hinderliche Energien in Bezug auf die Ernährungsumstellung zu erkennen und aufzulösen. Durch die bewusste Wahl, es anders zu sehen, ändert sich die „alte“ Realität und neue, begeisternde Alternativen beginnen sich zu zeigen...

Kosten: CHF 100.- / 60 Min.

### Küchenpraxis

Sie erhalten die nötige Unterstützung bei der Menüplanung, bei der Erstellung der Einkaufsliste, bei der Auswahl der Lebensmittel und bei der Nahrungszubereitung.

Kosten: CHF 100.- / 60 Min.

### Privatkochkurse

Die aktuellen Themen für Privatkochkurse finden Sie jeweils unter:

[www.bewusstessen.ch](http://www.bewusstessen.ch)

Kosten : ab CHF 250.- / 2 Std.

Kosten werden jeweils nach effektivem Aufwand verrechnet.

Preisänderungen vorbehalten.

Termine nach Vereinbarung.

**Maria Schelbert**

Ernährungsberaterin  
Diätistin

Im Haus der Homöopathie  
Steinhauserstrasse 51  
CH-6300 Zug

Tel.: 041 740 55 15  
[www.bewusstessen.ch](http://www.bewusstessen.ch)  
[info@bewusstessen.ch](mailto:info@bewusstessen.ch)