

Einkaufs-Coaching

Stehen Sie ab und zu ratlos vor den Regalen mit den vielen vergleichbaren Produkten Ihres Lebensmittelgeschäftes und fragen sich, welche Produkte Sie nun am Besten einkaufen sollen? Möchten Sie endlich mehr Sicherheit gewinnen, dass Sie das kaufen, was Ihre Ernährungsziele gut unterstützt?

Genau für solche Fragen bietet sich unser Einkaufs-Coaching an. Wir besuchen mit Ihnen einen Coop oder Migros (normalerweise Migros Neuwiesen oder Coop Stadtpark Winterthur) erarbeiten direkt vor Ort anhand Ihrer Ziele, welche Produkte sinnvoll oder weniger sinnvoll sind.

Ausgangslage bildet dabei neben Ihrer persönlichen Zielsetzung auch die Frage, welche Produkte Sie bisher eingekauft haben. Die gemeinsam erarbeiteten Anregungen halten wir für Sie fest, damit Sie diese für spätere Einkäufe griffbereit halten können.

Mögliche Fragestellungen:

- Ich möchte abnehmen. Welche (fettarmen) Produkte unterstützen mich dabei? Wie viel bringt der Ersatz meiner bisherigen Produkte durch andere?
- Ich möchte mich gesund ernähren. Ich bin unsicher, ob und welche Unterstützung Fertigprodukte hier bieten. Welche Fertigprodukte kann ich also sinnvoll einsetzen, welche weniger?
- Ich bin eher verstopft und habe gehört, dass eine nahrungsfaserreiche Ernährung hier helfen soll. Welche Produkte kann ich kaufen um mehr Nahrungsfasern zu essen? Wie kann ich diese zubereiten?
- ...

sport medical base
approved by



Kosten:

- o Die Dauer des Einkaufs-Coachings hängt davon ab, wie viele Lebensmittel-Gruppen Sie interessieren
 - 2-3 Themen: 1 Std. Fr. 120.-
 - 4-5 Themen: 1.5 Std. Fr. 180.-
 - 5-6 Themen: 2 Std. Fr. 240.-

Ablauf:

Wenn Sie sich für das Einkaufs-Coaching entschieden haben, füllen Sie den Fragebogen (auf der Homepage zu finden) aus und senden Sie ihn an uns. Wir kontaktieren Sie anschliessend um einen Termin zu vereinbaren.

Fragen?

Zögern Sie nicht, uns eine E-Mail zu schreiben oder anzurufen:
ebwinterthur@medbase.ch, 052 260 37 80

medbase

brunngrasse 6

ch-8400 winterthur

tel. +41 52 260 37 80

fax + 41 52 260 37 81

www.medbase.ch

ebwinterthur@medbase.ch