

## **Restaurant-Coaching**

Wer häufig auswärts isst, hat weniger Einfluss darauf, was er / sie isst, als wenn regelmässig zu Hause gekocht wird. Gerade wer abnehmen möchte, an Diabetes oder Unverträglichkeiten / Allergien leidet, merkt dies besonders stark.

Wirkungsvoller als das Besprechen des Vorgehens in der Ernährungsberatung ist das direkte Anwenden vor Ort. Unser Restaurant-Coaching dient deshalb dazu, während einem gemeinsamen Mittagessen in einem Ihrer Standard-Restaurants direkt anhand der Speisekarte zu üben, welche Wahl Ihre Ziele besser oder weniger unterstützt. Ein wichtiger Punkt für regelmässige Restaurant-EsserInnen ist das Bestellen von leichten Anpassungen am Menu bzw. das Erfragen der Zusammensetzung. Dies üben wir direkt vor Ort anhand der konkreten Beispiele. Die Optimierungsmöglichkeiten werden festgehalten, so dass Sie diese für weitere Restaurant-Besuche griffbereit halten können.

Den grössten Nutzen bringt ein Restaurant-Coaching, wenn dieses von einer bestimmten Frage geprägt ist, welche Ihnen und uns von Anfang an klar ist. Deshalb bieten wir das Restaurant-Coaching nur nach einem vorher stattgefundenen Beratungsgespräch an.

### **Mögliche Fragestellungen:**

- Ich möchte abnehmen. Wie kann ich mein Mittagessen gestalten um mein Abnehmen optimal zu unterstützen?
- Seit ich regelmässig über Mittag auswärts essen muss, nehme ich langsam aber sicher zu. Wie kann ich mein Mittagessen gestalten um dies zu verhindern?
- Ich bin DiabetikerIn. Restaurant-Essen empfinde ich als schwierig, da es mir schlecht gelingt, abzuschätzen, wie viel ich essen kann. Wie kann ich im Restaurant essen ohne als Folge einen zu hohen Blutzucker zu haben?
- ...

### **Kosten:**

- o Vorgespräch: 110.- (99.- für Mitglieder Fitnesspark Banane Winterthur)
- o Restaurant-Coaching: 150.- plus Kosten des gesamten Essens plus Anreise (30.- Neuwiesen, Stadtgarten, Altstadt / 50.- Stadt Winterthur / andere Orte auf Anfrage)
- o Paket aus einem Vorgespräch und einem Restaurant-Coaching: 240.- statt 260.- (220.- statt 249.- für Mitglieder Fitnesspark Banane) plus Kosten für die Anreise

medbase

ernährungsberatung

brunnengasse 6

ch-8400 winterthur

tel. +41 52 260 37 80

fax + 41 52 260 37 81

www.medbase.ch

ebwinterthur@medbase.ch