

Take away Food-Coaching

Essen Sie regelmässig Fast Food oder Take Away-Food? Befürchten Sie, dass das weder gesund noch besonders figurtauglich ist? Ziel des Take away Food-Coachings ist, mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten zu erarbeiten, wie Sie trotz Fast Food und Take away die Empfehlungen der gesunden Ernährung einhalten können.

Wirkungsvoller als das Besprechen des Vorgehens in der Ernährungsberatung ist das direkte Anwenden vor Ort. Unser Take away Food-Coaching dient deshalb dazu, direkt an Ihrem normalen Einkaufsort für Ihr Mittagessen Varianten von ausgewogenen, figurtauglichen Mittagessen zu erarbeiten.

Die Optimierungsmöglichkeiten werden festgehalten, so dass Sie diese für weitere Restaurant-Besuche griffbereit halten können.

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

Mögliche Fragestellungen:

- Ich möchte abnehmen. Wie kann ich mein Mittagessen trotz Fast Food 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. Wenn ich Fast Food oder Take away esse steigt mein Blutzucker stark an. Wie kann ich dies ändern?
- ...

Kosten:

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

medbase
ernährungsberatung
brunngrasse 6
ch-8400 winterthur
tel. +41 52 260 37 80
fax + 41 52 260 37 81
www.medbase.ch
ebwinterthur@medbase.ch