

Ihr Ernährung coaching in der Menopause für mehr Balance & Energie

Individuelle Begleitung für mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und hormonelle Balance

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und mental. Eine gezielte Ernährung kann dabei helfen, Symptome zu lindern, den Stoffwechsel zu unterstützen und Sie wieder in Ihre Kraft zu bringen. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg mit fundierter Expertise, Empathie und einem klaren Plan.

Coaching-Pakete im Überblick

1. Starter-Paket: Klarheit & Orientierung

Ideal für den Einstieg oder bei konkreten Fragen

Anamnesegespräch & Ernährungsanalyse
Individuelle Empfehlungen & Handlungsimpulse
Infomaterial zu Ernährung in der Menopause

Dauer: 1x55 Minuten 1:1 Coaching

Kosten: €130.-

Wo: Vor Ort in meinem Studio oder Online

2. Balance-Paket: 3 Wochen Begleitung

Für Frauen, die aktiv etwas verändern möchten

Analyse von Essverhalten, Hormonauswirkungen & Nährstoffbedarf
Sie lernen, wie man eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellt, die alle wichtigen Makro- und Mikronährstoffe enthält
E-Mail-Support während der Laufzeit

Dauer: Start Session: 1x55 Minuten

Coaching: wöchentlich 2x30 Minuten

Kosten: €260.-

Wo: Vor Ort in meinem Studio oder Online

3. Intensiv-Paket: 6 Wochen zur neuen Balance

Ganzheitliche Begleitung für nachhaltige Veränderung

Vertiefung: Stress, Schlaf, Darmgesundheit, Hormonbalance
Ernährungsplan + Bewegungsempfehlungen
Wöchentliche Vorlagen
WhatsApp-/Mail-Support zwischen den Terminen
Bonus: 30 Min Nachgespräch 4 Wochen nach Programmende + Zugang zu meinen Workout Videos für 90 Tage

Dauer: Startgespräch: 1x55 Minuten

Coaching wöchentlich: 5x30 Minuten

Kosten: €455.-

Wo: Vor Ort in meinem Studio oder Online

Noch unsicher?

Buche Sie ein **kostenloses 10-Minuten Kennenlerngespräch**, um herauszufinden, welches Paket zu Ihnen passt.