

## Ihr Ernährungscoaching 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.