Julia Jellinek
Ernährung & Sport

Kostenvoranschlag für eine Präventive Ernährungsberatung nach §20 SGB V

Art der Leistung	Zeit-bedarf	Kosten/ Einheit	Gesamt
Erstberatung • Intensivanamnese • Anleitung zur Führung eines Ernährungs- und Bewegungstagebuchs • Problemanalyse • Festsetzung der Beratungsziele • Motivation zu einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten	60 Min.	80,- €	80,- €
Folgeberatungen 2 Einheiten à 60 Min. • Sichtung und Besprechung des Ernährungs- und Bewegungstagebuchs • Vermittlung der Grundsätze einer gesundheitsfördernden, vollwertigen Ernährung • Nachhaltige Verbesserung der individuellen Ernährungsweise und des Ernährungsverhalten • Beratung zum Mahlzeitenrhythmus • Beratung zur Mahlzeitenzusammenstellung • Beratung zur Lebensmittelauswahl • Grundlagen der Ernährungsphysiologie • Grundregeln für intelligentes Einkaufen • Anleitung zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens im Alltag • Stressmanagement • Achtsamkeitstraining • Stärkung von Motivation und Eigenkompetenz Entscheidungsfähigkeit und Handlungskompetenz verbessern	120 Min.	80,- €	160,- €
Gesamtsumme			**240,- €***

*Als Kleinunternehmer im Sinne von § 19 Abs. 1UstG wird keine Umsatzsteuer berechnet.

Julia Jellinek – Ernährung & Sport
Steuer-ID: 41/077/80942
Hauptstr. 111
67126 Hochdorf-Assenheim

www.ernaehrung-sport.info
(+49) 0175-7142356
juliajellinek@ernaehrung-sport.info

BANK: N26
Kontoinhaber: Julia Jellinek
DE34 1001 1001 2907 7750 89
NTSBDEB1XXX