

Die Löffelfee – Ernährungscompass

Ganzheitliche Ernährungsberatung Schritt für Schritt

Wollen Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen? Wollen Sie ungünstige Ernährungsgewohnheiten erkennen und etappenweise überwinden und verbannen?

Wäre es nicht toll, nebenbei Ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen? Wenn auch noch kleine Zipperlein verschwinden würden, weil Sie sich entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen ernähren, wäre das doch in Ihrem Sinne, oder?

Wenn Sie auf mindestens eine dieser Fragen beherzt mit einem Ja antworten, dann sind Sie bei mir, Dagmar Melzer – *Die Löffelfee*, genau richtig. Ich habe mich der ganzheitlichen Ernährung und seiner Beratung verschrieben und mein Wissen, meine Leidenschaft und meine Erfahrungen in meinen „Löffelfee-Ernährungscompass“ gepackt.

Sie können die Schritte des Löffelfee-Ernährungscompass' auch einzeln buchen.

Online oder Offline.

Kurz-Inhalt:

1. Die Reiseplanung

! Lagebesprechung und den passenden Kurs finden und vor der Flut retten !

2. Der Smart-Kompass

! 3 Termine – Wegweiser für die Ernährungsumstellung !

3. Wer wird denn gleich die Segel streichen?

! 3 Termine – Gemeinsam gegen den Schweinehund !

4. Die Strategien für stürmische Zeiten

! 1 Termin – Erfahrungsbericht und Problematiken aus dem Kompass !



! NEU !
Schweinehund-Service!

DieLöffelfee – Ernährungskompass

1. Die Reiseplanung

! Lagebesprechung, passenden Kurs finden !



Schritt 1: Standortbestimmung

Während eines Spaziergangs durch Hamm erzählen Sie mir Ihren „Bestand“ und wo Sie gern „hinwollen“. Im Anschluss schauen Sie, ob die Chemie stimmt.

Das Angebot ist auch Online oder am Telefon umsetzbar, dann ohne Spazieren. ;o)
(45,00 € – entfallen, wenn das „Wir gehen auf Kurs-Paket“ gebucht wird)

45,00 €

2. Der Smart-Kompass

! 3 Termine – Wegweiser für die Ernährungsumstellung !



Schritt 2: Wir gehen auf Kurs

Vorbereitung: Ich schicke Ihnen ein Ernährungsprotokoll – Sie füllen es über 2 bis 3 Wochen aus. Danach werte ich das Protokoll aus. Absprache 1. Termin.

Termin 1

- Wir besprechen das Ernährungsprotokoll
- Wegweiser: Wir erarbeiten Ihren persönlichen Weg durch die Ernährungsumstellung (unter Berücksichtigung Ihrer Ziele und Voraussetzungen)
- Aufklärung über die 3 großen „Ernährer“ und deren Anteil pro Tag und zu welcher Zeit für welchen Typ

Termin 2

- Kühl-Schrank-Check – DieLöffelfee ist bei Ihnen zu Hause oder per Foto, Online // Einkaufsberatung → Sie erfahren viel über Lebensmittel, warum und welche Lebensmittel gut sind etc.
- Sensibilisierung „Clean Eating“ – Großer wichtiger Schritt: weg von den Fertigprodukten

Termin 3

- Herausarbeiten verschiedener Ansätze zum erfolgreichen Umsetzen
- Sie erhalten eine große Auswahl an Rezepten online und deren „Benutzung“
- Gute Ernährung „fühlen“ – nicht in Kalorien, Punkte etc. zählen
- Individuell noch vieles mehr! – Besser kochen, essen, leben.

298,00 €

! NEU !
Schweinehund-
Service!



3. Wer wird denn gleich die Segel streichen?

! 3 Termine – Ich rufe Sie zwischendurch an und pikse Ihren Schweinehund !

Schritt 3: Schweinehund-Service

Dass die Reise nicht einfach wird, haben wir schon festgestellt. Aber Ihr innerer Schweinehund wirft all sein Gewicht (oder Ihres) in die Waagschale um Sie, wie Odysseus, auf die Insel der Sirenen zu lotsen.

Ich rufe Sie an und gemeinsam schubsen wir Ihren inneren Schweinehund über die Reling.

0,00 €

4. Die Stürmische Zeiten

! 1 Termin* – Erfahrungsbericht und Problematiken !

** Nach einer Pause (= Umsetzung des Gelernten aus den 3 Terminen) treffen wir uns erneut!
Auch in Intervallen zusätzlich buchbar.*

Schritt 4: Kurs halten

* Anschlussberatung, in der die Erfolge aus dem „Der Smart-Kompass“ gewürdigt werden

* Ggf. auftretende „Ebbe“ besprechen, individuelle Pfade wieder finden und „breiter“ treten und den Kopf über Wasser halten

60,00 €



Rufen Sie mich gern noch heute an und stellen Sie Ihren Kompass mit Kurs auf gute Ernährung – besser kochen, essen, leben.

Viele Grüße

DieLöffelfee

Die Löffelfee-Geschäftsbedingungen:

Anmeldung und Honorar

Das Erstgespräch (Die Reiseplanung) zum Ernährungskompass wird telefonisch oder per E-Mail abgestimmt. „Die Reiseplanung“ wird mit 45 € verbucht.

Nach der Buchung vom „Der Smart-Kompass“ wird nach jedem Termin individuell je ein weiterer Termin geplant und gebucht, bis 3 Termine ausgeschöpft sind. Der Rechnungsbetrag für den „Der Smart-Kompass“ ist VOR dem ersten Termin fällig. Die gezahlten 45 € aus „Die Reiseplanung“ werden mit dem „Der Smart-Kompass“ verrechnet. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Ein gebuchter Termin muss mind. 24 Stunden vorher abgesagt werden oder er wird bei Nichteinhaltung mit 60 € in Rechnung gestellt.

Während und nach dem „Der Smart-Kompass“ kann individuell NEU „Der Schweinehund-Service“ gebucht werden. Ich rufe Sie bis zu 3 Mal kurz an (5–10 Minuten) und pikse Ihren Schweinehund.

Nach dem „Der Smart-Kompass“ kann individuell „Die Stürmische Zeiten“ gebucht werden. Jeder gebuchte Termin wird mit 60 €/Stunde in Rechnung gestellt. Auch hier gilt: Ein gebuchter Termin muss 24 Stunden vorher abgesagt werden oder er wird mit 60 € in Rechnung gestellt.

Alle Angebote sind auch online möglich.

Alle Preise verstehen sich inkl. Gesetzliche Mehrwertsteuer 19 % (vom 1.7.2020–31.12.2020 nur 16 %)

Bankverbindung

Dagmar Melzer
IBAN DE55206905000009206116
BIC GENODEF1S11
Sparda Bank Hamburg

