

## ERNÄHRUNGSBERATUNG IN STEGAURACH

• Anamnese	5 - 20 Min
• Analyse Ausgangssituation	15 - 30 Min
Dokumentation Startgewicht	
• Abnehmstrategie bei Magen-OP	20 Min
z.B. Abnehmverlauf, Jojo-Effekt nach OP, Gewicht halten nach Abnehmerfolg	
• Ernährungs- & Bewegungsprotokoll	
Wichtig für Antragsverfahren	<u>20 Min</u>
	60 - 90 Min
• Rest-Themen Beratung 1	0 - 30 Min
• Makronährstoffe	20 Min
• Analyse Protokolle	15 Min
• OP-Verfahren & Hinweise	<u>10 - 15 Min</u>
	45 - 80 Min
• Rest-Themen Beratung 2	0 - 25 Min
• Dokumentation Gewicht & Feedback	5 Min
• Aufgaben des Magens & Veränderungen nach OP	10 - 15 Min
• Ernährung nach OP (1. - 4. Woche)	10 Min
• empfohlene Lebensmittel in Flüssig- & Breiphase, Tagespläne	15 Min
	<u>40 - 75 Min</u>
• Rest-Themen Beratung 3	0 - 35 Min
• Dokumentation Gewicht & Feedback	5 Min
• Beginn feste Kost	15 Min
• Essverhalten nach OP	5 - 10 Min
• Vitamine & Mineralstoffe	<u>15 Min</u>
	40 - 80 Min
• Rest-Themen Beratung 4	0 - 40 Min
• Dokumentation Gewicht & Feedback	5 Min
• Essen vor und nach OP - Vergleich	5 Min
• Protein & Proteinpulver	15 - 20 Min
• kurz-, mittel- & langfristige Ziele	<u>15 Min</u>
	40 - 85 Min
• Rest-Themen Beratung 5 (verkürzt)	0 - 20 Min
• Erstellung Beratungsnachweis	10 - 15 Min
• ggf. Beurteilung von Lebensmitteln	10 - 15 Min
• ggf. Strategie "Gewicht halten"	10 - 15 Min
• Abschluss	<u>10 Min</u>
	40 Min

## ABNEHMEN MIT MAGENVERKLEINERUNG



402,50 €

### KOMPLETT PAKET

1 x 75 Min 112,50€

1 x 60 Min 90 €

4 x 40 Min 200 €

6 Beratungen  $\hat{=}$  295 Min

4-Wochen Rhythmus

ANDREA-KIENLE.COM

KOSTENLOSE 15-MIN-ONLINE BERATUNG

BERATUNG@ANDREA-KIENLE.COM | 0176 80390308

\*M.SC. IN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN