



Online- Ernährungscoaching

Praxis für Ernährungsberatung
Christine Krebs

1

Das Online-Ernährungscoaching mit *clickdoc*



Anmeldung & Termine

Über eine mail oder einen Anruf können Sie sich gerne bei mir melden. Wir vereinbaren dann einen Online-Termin für eine erste Videosprechstunde.

Ich nutze dazu die Software *clickdoc* der Firma CGM, die maximale Datensicherheit bietet und DSGVO-konform ist.

Um an der Videosprechstunde teilzunehmen, erhalten Sie vorher Ihren persönlichen Zugangscode per mail.

Kontakt:
 ernaehrung@t-online.de
 (0 84 50) 92 47 14



Anamnese & Ernährungstagebuch

Ein professionelles Ernährungscoaching beginnt mit einer Ernährungsanamnese, d.h. einem Kennenlernen Ihrer Ernährung und Ihrer Essgewohnheiten.

Zudem werden Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen erfasst, die über die Ernährung beeinflusst werden können. Dazu sind manchmal auch Ihre Laborwerte wichtig.

Damit kann eine gemeinsame Planung Ihrer Ziele für das Ernährungscoaching beginnen.

Um ein genaues Bild von Ihrem Speiseplan zu erhalten, dürfen Sie für fünf bis sieben Tage notieren, was Sie essen und trinken. Dazu erhalten Sie ein Ernährungstagebuch mit genauer Anleitung.



2

© Praxis für Ernährungsberatung, Christine Krebs 2020

2

Das Online-Ernährungscoaching mit *clickdoc*



Ernährungsanalyse

Ihr Ernährungstagebuch wird mit Hilfe eines Computerprogramms ausgewertet.

Damit kann der Gesundheitswert Ihrer Ernährung beurteilt und die Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen überprüft werden.

Sie erhalten eine ausführliche Auswertung mit der genauen Nährstoffanalyse und Tipps für eine gezielte Optimierung.



Persönliches Ernährungscoaching

Bei dem persönlichen Ernährungscoaching unterstütze ich Sie dabei, Ihre individuellen Veränderungen zu planen und umzusetzen, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Dabei basieren meine Tipps auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Informationen, sind unabhängig und produktneutral.

Die Zahl der dafür erforderlichen Online-Termine wird gemeinsam festgelegt.

Durch meine Registrierung bei QUETHEB (Institut für qualifizierte Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.) bin ich bei Krankenkassen anerkannt.

© Praxis für Ernährungsberatung, Christine Krebs 2020

3

3

Das sind Ihre Möglichkeiten für ein Online-Ernährungscoaching ...

1. Ernährungs-Check
2. Persönliches Ernährungscoaching
3. Ernährungscoaching für Kleingruppen

© Praxis für Ernährungsberatung, Christine Krebs 2020

4

4

Sie interessieren sich für ein Online-Ernährungscoaching? Das sind die Möglichkeiten ...

Ernährungs-Check

Mit einem Ernährungs-Check können Sie Ihre Ernährungssituation nach dem Gesundheitswert überprüfen und Veränderungsmöglichkeiten festlegen.

- Ernährungsanamnese
- Ernährungsanalyse
- Besprechung der Analyseergebnisse

Persönliches Ernährungscoaching

Ein persönliches Ernährungscoaching unterstützt Sie dabei, Ihre Ernährung und Ihr Essverhalten schrittweise zu optimieren, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

Es ist insbesondere bei gesundheitlichen Problemen geeignet, wie Fettstoffwechselstörungen (erhöhte Triglycerid- oder Cholesterinwerte), Bluthochdruck oder Diabetes mellitus.

- Ernährungsanamnese
- Ernährungsanalyse
- Ernährungscoaching (Anzahl der Termine nach Bedarf)



5

© Praxis für Ernährungsberatung, Christine Krebs 2020

5

Sie interessieren sich für ein Online-Ernährungscoaching? Das sind die Möglichkeiten ...

Ernährungscoaching für Kleingruppen

In kleinen Gruppen macht es mehr Spaß, sich mit dem Essen zu beschäftigen und Veränderungen zu planen.

Insbesondere eine schrittweise Gewichtsreduktion gelingt zusammen mit anderen einfacher. In dem zehnteiligen Onlinekurs „Abnehmen – mit Genuss statt Frust“ lernen Sie, Ihren Speiseplan mit kleinen Tricks zu verändern. Dabei ist besonders wichtig, dass die Veränderungen zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. So kann sichergestellt werden, dass der Spaß am Essen erhalten bleibt.

Doch häufig stehen liebgeordnete Gewohnheiten bei einer Veränderung im Weg. Daher nehmen Sie auch Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe und entscheiden, welche Gewohnheiten Sie ablegen möchten. Dazu erarbeiten Sie neue Wege, die einen achtsamen Umgang mit dem Essen ermöglichen!

- Teilnehmerzahl: max. 6 Teilnehmer/innen
- Dauer: 10x 90 Minuten
- Ablauf: wöchentliche Abendtermine
- Material: Kursunterlagen werden Online zur Verfügung gestellt
- Anmeldung & Termine

& Informationen: ernahrung@t-online.de oder telefonisch



6

© Praxis für Ernährungsberatung, Christine Krebs 2020

6