

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Eat2day Ernährungsconsulting, Mag. Veronika
Macek-Strokosch

Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Anbieterqualifikation: Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-
Ernährungsberaterin

Paket ab	274,00 Eur
abzügl. SVA	
Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	174,00 Eur



Paket 1

Abnehmen und sich wohl fühlen – ich begleite Sie dabei!

378,00 Eur

- › 4 Beratungsgespräche + 4 BIA-Messungen
- › Ernährungsempfehlungen, Rezepte
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag

Paketpreis: 378.- Euro

Zielgruppe:

In der heutigen, schnelllebigen Zeit achten wir kaum auf unsere Mahlzeiten. Doch mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung können Sie Ihr Wohlbefinden steigern!

Beschreibung des Programms:

Bei persönlichen Beratungsgesprächen unterstützte ich Sie mit genau auf Sie abgestimmten Ernährungsempfehlungen. Ich analysiere gerne Ihr Ernährungsprotokoll. So können Sie wichtige Schritte zu einer für Sie optimalen Ernährungsumstellung leicht erkennen.

Machen Sie einen Körpercheck mit BIA-Messungen!

Bauchfett, Muskelmasse, Körperwasser, Stoffwechsellalter uvm.

Warum ist es wichtig, die Körperzusammensetzung zu überwachen?

Diese BIA-Messungen (Body Impedanz Analyse) geben Ihnen Einblicke in Ihre Körperzusammensetzung, wodurch Sie die Auswirkungen von Änderungen Ihrer Lebensweise erfassen können.

Mit einer regelmäßigen Körperanalyse können Sie

- › Ihre aktuellen Körperwerte und Stoffwechselalter erfahren,
- › Erfolge Ihrer Ernährungsumstellung beobachten, um sicherzustellen, dass Sie Fett und nicht Muskelmasse abbauen,
- › den Bauchfettanteil (Viszerafett) beobachten, der als möglicher Risikofaktor für die Entwicklung von Diabetes und/oder Herzkrankheiten in Verbindung gebracht wird.

Bei den Beratungsgesprächen erkläre ich Ihnen alle Messwerte, die Sie nach Ihren Verlaufskontrollen mit nach Hause nehmen können.

Start: Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage

Termin 1: Erstgespräch – Dauer: 60 Minuten

Bitte bringen Sie Ihr Ernährungsprotokoll mit!

- › Wir besprechen Ihr persönliches Anliegen
- › BIA-Messung und Erklärung der Messergebnisse
- › Analyse Ihres Ernährungsprotokolls
- › Ernährungsempfehlungen, Rezepte

Termin 2 und Termin 3

- › BIA-Messung und Erklärung der Messergebnisse
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag
- › Ernährungsempfehlungen
- › Beantwortung auftretender Fragen

Termin 4: Abschluss-Gespräch

- › BIA-Messung und Erklärung der Messergebnisse
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag
- › Ernährungsempfehlungen
- › Beantwortung auftretender Fragen

Danach ist das Programm individuell verlängerbar.

Spezieller kostenloser Service: Newsletter mit aktuellen Informationen und Rezepten

TCM-Beratung: Sich rundum wohl fühlen – ich begleite Sie dabei!

378,00 Eur

- › 4 Beratungsgespräche
- › Anamnese nach TCM
- › Ernährungsempfehlungen, Rezepte
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag

Paketpreis: 378.- Euro**Zielgruppe:** Eat2day Ernährungsconsulting bietet individuelle TCM-Beratung.**Beschreibung des Programms:**

Bei persönlichen Beratungsgesprächen unterstützte ich Sie mit genau auf Sie abgestimmten TCM-Empfehlungen.

Ich analysiere gerne Ihr Ernährungsprotokoll. So können Sie wichtige Schritte zu einer für Sie optimalen Ernährungsumstellung leicht erkennen.

Anamnese nach TCM, Ernährungs- und Kräuterempfehlungen, Lokalisation hilfreicher Akupressur-Punkte sowie unterstützende Softlaserpunktur runden runden die Beratungsgespräche ab.

Lassen Sie sich von neuen Impulsen inspirieren und erfahren Sie, wie Sie durch die 5-Elemente-Ernährung Ihre Gesundheit erhalten bzw. Ihre Leistungsfähigkeit verbessern können.

Was erwartet Sie bei der TCM-Beratung?

- › Wir besprechen Ihr persönliches Anliegen
- › Anamnese nach TCM
- › Analyse Ihres Ernährungsprotokolls
- › Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- › Zubereitungs-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag

Was berücksichtigt die 5 Elemente Ernährung?

- › Konstitutionstyp
- › Momentane Befindlichkeit
- › Jahreszeit / klimatische Bedingungen
- › Thermik der Lebensmittel
- › Energetische Wirkrichtung der Lebensmittel
- › Zubereitungsart der Lebensmittel

Start: Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage

Termin1: Erstgespräch – Dauer: 60 Minuten
Bitte bringen Sie Ihr Ernährungsprotokoll mit!

- › Wir besprechen Ihr persönliches Anliegen
- › Anamnese nach TCM
- › Analyse Ihres Ernährungsprotokolls
- › Ernährungs- und Kräuterempfehlungen

Termin 2 und Termin 3

- › Diagnostik nach TCM
- › Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- › Zubereitungs-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag, Rezepten
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag

Abschluss-Gespräch

- › Diagnostik nach TCM
- › Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- › Zubereitungs-Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag, Rezepte
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag

Danach ist das Programm individuell verlängerbar.

Spezieller kostenloser Service: Newsletter mit aktuellen Informationen und Rezepten

Abnehmen und sich wohl fühlen – ich begleite Sie dabei! Small-Package

274,00 Eur

- › 2 Beratungsgespräche + 2 BIA-Messungen
- › Ernährungsempfehlungen, Rezepte
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag

Paketpreis: 274.- Euro

Zielgruppe: In der heutigen, schnelllebigen Zeit achten wir kaum auf unsere Mahlzeiten. Doch mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung können Sie Ihr Wohlbefinden steigern!

Beschreibung des Programms:

Bei persönlichen Beratungsgesprächen unterstütze ich Sie mit genau auf Sie abgestimmten Ernährungsempfehlungen. Ich analysiere gerne Ihr Ernährungsprotokoll. So können Sie wichtige Schritte zu einer für Sie optimalen Ernährungsumstellung leicht erkennen.

Machen Sie einen Körpercheck mit BIA-Messungen!

Bauchfett, Muskelmasse, Körperwasser, Stoffwechselalter uvm.

Warum ist es wichtig, die Körperzusammensetzung zu überwachen?

Diese BIA-Messungen (Body Impedanz Analyse) geben Ihnen Einblicke in Ihre Körperzusammensetzung, wodurch Sie die Auswirkungen von Änderungen Ihrer Lebensweise erfassen können.

Mit einer regelmäßigen Körperanalyse können Sie

- › Ihre aktuellen Körperwerte und Stoffwechselalter erfahren,
- › Erfolge Ihrer Ernährungsumstellung beobachten, um sicherzustellen, dass Sie Fett und nicht Muskelmasse abbauen,
- › den Bauchfettanteil (Viszerafett) beobachten, der als möglicher Risikofaktor für die Entwicklung von Diabetes und/oder Herzkrankheiten in Verbindung gebracht wird.

Bei den Beratungsgesprächen erkläre ich Ihnen alle Messwerte, die Sie nach Ihren Verlaufskontrollen mit nach Hause nehmen können.

Start: Terminvereinbarung und Zusendung einer Ernährungsprotokoll-Vorlage

Termin 1

Erstgespräch – Dauer: 60 Minuten

Bitte bringen Sie Ihr Ernährungsprotokoll mit!

- › Wir besprechen Ihr persönliches Anliegen
- › BIA-Messung und Erklärung der Messergebnisse
- › Analyse Ihres Ernährungsprotokolls
- › Ernährungsempfehlungen, Rezepte

Termin 2

2. Beratungsgespräch

- › BIA-Messung und Erklärung der Messergebnisse
- › Hilfestellungen für die praktische Umsetzung im Alltag
- › Ernährungsempfehlungen
- › Beantwortung auftretender Fragen

Danach ist das Programm individuell verlängerbar.

Spezieller kostenloser Service: Newsletter mit aktuellen Informationen und Rezepten

Kontakt:

Eat2day Ernährungsconsulting - Mag. Veronika Macek-Strokosch

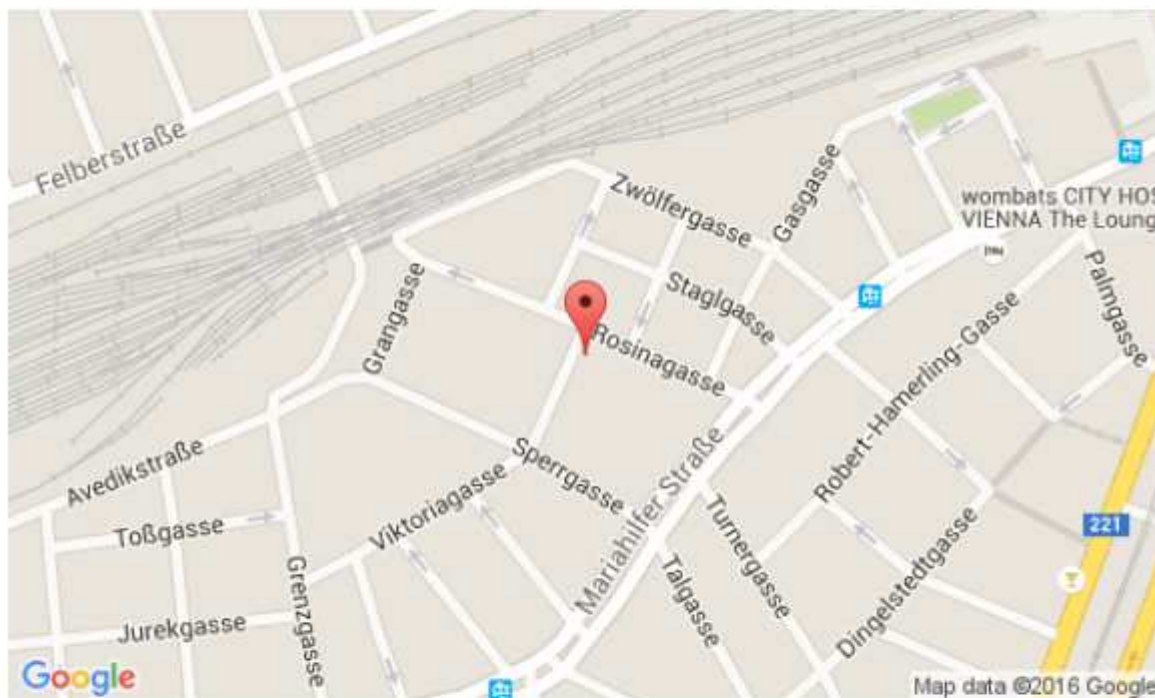
✉ v.macek-strokosch@eat2day.at

Tel: +43 1 971 95 48

1150 Wien

Viktoriagasse 1/7

Web-Adresse: www.eat2day.at | www.allergenkennzeichnung.at



*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.

Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!

Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).