



# ANALYSE ESSVERHALTEN

Wie ernähre ich mich? Was kann ich besser machen? Diese Fragen werden Ihnen von einer Oecotrophologin beantwortet.

Im ersten Termin wird Ihnen ein Ernährungstagebuch ausgehändigt, in dem Sie 7 Tage lang eintragen, was Sie essen und trinken. Sobald das ausgefüllte Tagebuch der Oecotrophologin vorliegt, wird es mit PRODI® ausgewertet.

In einem weiteren Beratungstermin wird die Oecotrophologin Sie über Ihre Ergebnisse aufklären. Natürlich erhalten Sie darüber hinaus hilfreiche Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährung, speziell auf Ihre Nährstoffversorgung angepasst.

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** 1

**Dauer:** 1 x 30 Min.

1 x 60 Min.

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Dokumentationen mit.

**Ganzheitlich gesund.**