



KURSDAUER (Group Food Coaching)

8 Einheiten (8 Wochen) à 90 min.

PREISE (Group Food Coaching)

Kursgebühr: Euro 195,-
inklusive Teilnehmerunterlagen im Wert von 35,- Euro

Der Ernährungskurs wird nach § 20 SGB V von den meisten Krankenkasse bezuschusst.

Bitte fragen Sie vorher Ihre Krankenkasse. Es können 80 % erstattet werden, maximal Euro 75,- (bei 80 % Teilnahme am Kurs).

Hierzu bekommen sie für den Kursbesuch eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ausgestellt.

ANMELDUNG und Informationen

Sprechen Sie die Mitarbeiter direkt hier vor Ort für weitere Informationen und die Anmeldung an, oder wenden Sie sich direkt an:

Jola Jaromin-Bowe

Dipl.oec.troph.

Inhaberin & Ernährungsexpertin

Ernährungs-
beraterin/DGE



QUETH EB

Deutsche Gesellschaft der
qualifizierten Ernährungstherapeuten
und Ernährungsberater
- QUETHER e.V.

Mobil:

0177-4907683

E-Mail:

jaromin-bowe@food-coaching.de

Blog:

fb.com/food.coaching.blog



individuelle
**ERNÄHRUNGS-BERATUNG
& -THERAPIE**

Group
FOOD COACHING

www.rk-designbüro.de

www.food-coaching.de



GROUP FOOD COACHING (Gruppenkurs)

Der Weg zum Wohlfühlgewicht mit dem Gruppenkurs zum Thema: Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Ziele und Inhalte des Kurses:

Schrittweise Umstellung des eigenen Ernährungsverhaltens

Kontinuierlicher Gewichtsverlust und Gewichtsstabilisierung

Ernährungsumstellung hin zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung basierend auf den DGE Richtlinien und Beratungsstandards

Acht Treffen einmal in der Woche von 90 Minuten Zeitdauer

In Praxis und Theorie werden Verhaltensregeln und eine Ernährungsumstellung Schritt für Schritt verinnerlicht und umgesetzt

ERNÄHRUNGSBERATUNG (Individuell / Einzelsitzung)

Meine Ernährungsberatung basiert auf einer einfachen und alltagsbezogenen Umsetzung. Hierbei berücksichtige ich Ihre bevorzugten Lebensmittel, Ihren Tagesablauf und Ihre Wünsche.

Ich helfe Ihnen eine langfristige Ernährungsumstellung zu erreichen, unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Ziele wie zum Beispiel eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung.

Ich zeige Ihnen effektive Wege und Tricks Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft zu verändern hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung.

Zusammen erstellen wir Ihre persönlichen Ziele beim Essen und Trinken und Ihrem Lebensstil.

Ich begleite und reflektiere Ihre Bemühungen zur Wiederherstellung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit auch bei Ernährungsabhängigen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck, Lactoseintoleranz, Fructoseintoleranz und vieles mehr.

PREISE (Ernährungsberatung)

Erster Termin 60 Min. Euro 69,-
Folgetermine 45 Min. Euro 49,-

Für die individuelle Ernährungsberatung lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt ein Rezept zur Notwendigkeit dieser Maßnahme ausstellen.

In der Regel bezuschussen die meisten Krankenkassen fünf Beratungstermine mit bis zu 50 %.