

## Paket A

# Leichter Leben

## Ernährungscoaching für Ihr individuelles Gewichtsmanagement

---

Ernährungscoaching-Paket € 400,--

### Coaching-Paket bestehend aus:

- 4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person á 20 min
- Ernährungsprotokollberechnung
- Einkaufstraining im Supermarkt der Region á 50 min

### Ihr persönlicher Coach:

**Karin Ratschiller**, Diätologin  
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
[www.ernaehrungskoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungskoaching-tirol.at)

### Details und Inhalte der Einzelcoachings:

#### 1. Einzelcoaching, 80 min

- Anamnese
- BIA-Analyse der Körperzusammensetzung
- Grundzüge bewussten Essens & Trinkens nach der Bausteinmethode
- Methoden zur Verbesserung des Energieumsatzes
- Aushändigen des Ernährungsprotokolls
- s-m-a-r-t-e-Zieldefinition mit laufender Erfolgskontrolle
- Erste Rezepttipps

#### 2. Einzelcoaching, 60 min

- 10 tägiges Ernährungs-Protokoll / Bewertung und Berechnung  
Anleitung zur Selbstbeobachtung:  
Essmotive, Änderungsmöglichkeiten, Lösungsvorschläge und Zielsetzung
- Die Fallen: Low-Carb, Zuckerfalle & Glykstdiät, Metabolic, etc.....
- Lieblingsrezepte optimieren
- Tagespläne und Mahlzeitenvorschläge

#### 3. Einzelcoaching, 60 min

- Heißt „schlank werden = hungern“?
- Motive - warum essen wir, so wie wir essen?
- Vorlieben und Gewohnheiten – Typ-gerechte Mahlzeitenplanung
- Set-Point Theorie
- Nie mehr hungern: kalorienarme Satt-ess-Rezepte

#### 4. Einzelcoaching, 80 min

- Der Sündenfall – was tun bei Einladungen und anderen Versuchungen?
- Heißhunger auf Süßes – Möglichkeiten und Tipps
- Schlankheitswahn und gesundheitliche Folgen
- Ess-Störungen: Binge-Eater & Co
- Sinnvolle Fastenkuren mit nachhaltigem Effekt
- Ziele- und Erfolgskontrolle – BIA-Analyse und Verlaufsprotokoll

#### 5. Geführte Einkaufstour – ca 50 min in einem Supermarkt der Region

---

## Anfragen & Terminvereinbarung



### **Karin Ratschiller**

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
IZ INNZENTRUM OG  
Training – Bildung – Therapie

Rennweg 7/2, Innsbruck  
tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1  
[office@ernaehrungskoaching-tirol.at](mailto:office@ernaehrungskoaching-tirol.at)  
[www.ernaehrungskoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungskoaching-tirol.at)

## Paket B

# Sport – Ernährungscoaching

**mehr Power – schnellere Regeneration – optimale Versorgung**

---

### Coaching-Paket bestehend aus:

- 4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min
- 2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung pro Person
- Ernährungsprotokollberechnung
- Tages- und Wochenplanerstellung
- Produktanalyse verschiedener Sport-Nahrungsanbieter mit Verkostung
- Praktischer Teil: Zubereitung einfacher Frühstücksvarianten, Iso-Getränke ...

### Ihr persönlicher Coach:

**Karin Ratschiller**, Diätologin  
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
[www.ernaehrungskoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungskoaching-tirol.at)

### Details und Inhalte der Einzelcoachings:

Abhängig von Ausgangssituation und Sportart wird das Coaching individuell abgestimmt

---

## Anfragen & Terminvereinbarung



### **Karin Ratschiller**

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
Praxisgemeinschaft ImZentrum  
Meinhardstraße 9/3, Innsbruck

tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1  
[office@ernaehrungskoaching-tirol.at](mailto:office@ernaehrungskoaching-tirol.at)  
[www.ernaehrungskoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungskoaching-tirol.at)

## Paket C

# Medizinische Diätberatung

Magen-Darm-Beschwerden - Diabetes-Beratung - Fettstoffwechselstörungen

---

Ernährungscoaching-Paket € 350,--

### Coaching-Paket bestehend aus:

4 Einzelcoaching-Stunden á 60 min  
Anamnese, Symptom-Erfassung  
2 BIA-Analysen der Körperzusammensetzung  
Ernährungs- und Symptomprotokoll-Bewertung  
Tages- und Wochenplanerstellung  
Praktischer Teil:  
Produkt- und Lebensmittelrecherche, Verkostung, Einkaufstraining

### Ihr persönlicher Coach:

**Karin Ratschiller**, Diätologin  
Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
[www.ernaehrungscoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungscoaching-tirol.at)

### Details und Inhalte der Einzelcoachings:

Abhängig von Ausgangssituation und medizinischer Diagnose wird das Coaching individuell abgestimmt.

---

## Anfragen & Terminvereinbarung



### **Karin Ratschiller**

Diätologin, Gesundheitsmoderatorin & Fitlehrwart  
Praxisgemeinschaft ImZentrum  
Meinhardstraße 9/3, Innsbruck

tel.: +43 (0) 650 37 80 37 1  
[office@ernaehrungscoaching-tirol.at](mailto:office@ernaehrungscoaching-tirol.at)  
[www.ernaehrungscoaching-tirol.at](http://www.ernaehrungscoaching-tirol.at)