

CHECKLISTE - Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung ist ein sehr persönliches und sensibles Thema!

Daher ist es um so wichtiger, den/die richtige/n Ernährungsberater/in zu finden, dem/der man vertraut und der/die ein Konzept bietet, das individuell zu DIR passt.

Um dich bei der Suche nach dem für dich optimalen Konzept zu unterstützen, habe ich dir die folgende **Checkliste** erstellt, mit der du den/die Ernährungsberater/in finden kannst der/die optimal zu dir passt!

Viel Spaß bei der Suche!

Phase	Kriterium	Merkmale		Anbieter 2	Anbieter 3
Recherche	Internetauftritt	Der Internet-Auftritt des/der Ernährungsberater/in sollte sympathisch, authentisch und frei von Produktplatzierungen sein.	✓		
	Rezensionen	Prüfe, ob der/die Ernährungsberater/in auf seiner/ihrer Website Rezensionen bisheriger Kunden veröffentlicht hat. Diese Rezensionen können dir ein gutes Stimmungsbild und Erfahrungen vermitteln.	✓		
	Google-Bewertungen	Ergänzend kannst du einfach bei google.maps nach dem/der jeweiligen Ernährungsberater/in bzw. Unternehmen suchen und vorab die unabhängigen Bewertungen ehemaliger Kunden prüfen.	✓		
Erst-Kontakt	<u>kostenloses</u> Beratungsgespräch	Der/die Ernährungsberater/in sollte sich ausreichend Zeit nehmen, um dich vorab persönlich und kostenlos über die genauen Inhalte und Möglichkeiten seiner/ihrer Ernährungsberatung zu informieren.	✓		
Vorbereitung	Ziel-Vereinbarung	Es sollte mit dem/der Ernährungsberater/in ein detailliertes Ziel definiert werden, das im Rahmen der Ernährungsberatung erreicht werden soll.	✓		
	Motivationsmethoden	Viele Menschen schaffen es nur, sich für kurze Zeit zu motivieren! Der/die Ernährungsberater/in sollte dir unterschiedliche Motivationsmethoden an die Hand geben, die dich auf dem Weg zu deinem Ziel unterstützen werden.	✓		
	Anamnese des bisherigen Essverhaltens	Der/die Ernährungsberater/in sollte sich ausführlich über dein bisheriges Ernährungsverhalten informieren, um bestimmte Vorlieben oder Einschränkungen, wie z.B. Unverträglichkeiten oder Krankheiten, zu ermitteln.	✓		
	Aufnahme deiner individuellen Parameter	Der/die Ernährungsberater/in sollte deine individuellen Parameter wie Alter, Größe, Gewicht, Aktivitätsniveau, Alltagssituation usw. erfragen.	✓		
Durchführung der Ernährungsberatung	Individueller Ernährungsplan	Auf Basis deines definierten Ziels und aller aufgenommenen Informationen sollte dir ein individueller Ernährungsplan erstellt werden.	✓		
	Ernährungsgrundlagen - Theorie	Es ist wichtig, dass du deinen Ernährungsplan auch verstehst! Aus diesem Grund sollte der/die Ernährungsberater/in dir auch die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung erläutern, denn es ist wichtig, dass du diese verstehst. Nur so kannst du dieses Wissen auch nach dem Ende des Programms weiterhin anwenden.	✓		
	<u>kein</u> Kalorienzählen	Der Ernährungsplan sollte nach einem speziellen System aufgebaut sein, das es dir erlaubt, deine Ernährung im Blick zu behalten ohne Kalorien zählen zu müssen.	✓		
	ausführliches Skript	Dir wird ein ausführliches Skript mit allen wichtigen Informationen zum Nachlesen zur Verfügung gestellt.	✓		
	Rezepte	Optimalerweise enthält ein solches Skript auch leckere und einfache Rezepte zum Nachkochen.	✓		
	<u>keine</u> Nahrungsergänzungsmittel	Achte darauf, dass die Ernährungsberatung ohne zusätzliche und teure Nahrungsergänzungsmittel durchführbar ist. Oftmals entstehen hier zusätzlich Kosten über die du zuvor nicht informiert wirst. Wenn der/die Ernährungsberater/in die immer wieder ein bestimmtes Produkt aufdringen möchte, solltest du skeptisch werden.	✓		
	wöchentliche Feedbackgespräche	Während der Laufzeit der Ernährungsberatung sollten wöchentliche Feedback-Gespräche per Telefon (oder Skype) mit dem/der Ernährungsberater/in durchgeführt werden. Diese persönlichen Feedback-Gespräche dienen dazu, zu kontrollieren, ob du dich in die gewünschte Richtung veränderst und deinem Ziel näher kommst.	✓		
	Klärung von Fragen / Erreichbarkeit	Außerhalb der fest eingeplanten und persönlichen Feedbackgespräche, solltest du die Möglichkeit haben, Fragen per Mail oder per Whatsapp stellen zu können.	✓		
	Anpassungen des Ernährungsplans	Gemäß deiner individuellen Entwicklung sollte der/die Ernährungsberater/in prüfen, ob evtl. Anpassungen in deinem Ernährungsplan durchzuführen sind. Frage also vorher nach, ob Anpassungen während des Programms ohne zusätzliche Kosten für dich durchgeführt werden.	✓		
Nachbereitung	Ergebnisanalyse	Zum Ende der Ernährungsberatung sollte ein persönliches Abschlussgespräch zur Analyse deines Ergebnisses durchgeführt werden.	✓		
	Handlungsempfehlungen	Abschließend solltest du nicht alleine gelassen werden, sondern von dem/der Ernährungsberater/in Handlungsempfehlungen für eine langfristig gesunde und ausgewogene Ernährung erhalten, um dein Ergebnis auch nach der Ernährungsberatung halten und dein neues Lebensgefühl weiterhin genießen zu können.	✓		

It works ... if you work!

Benno



www.itworksifyouwork.de



info@itworksifyouwork.de



itworksifyouwork



benno_masemann