



1. Termin

Erhebung Ist-Zustand (basierend auf dem Ernährungsprotokoll und dem Vorsorgeuntersuchungsblatt), Definition von Zwischen- und Endzielen, Reflexion der eigenen Einschätzung bzgl. des aktuellen Essverhaltens, Besprechung Fallen und Hürden im persönlichen Alltag, Besprechung von Beratungsunterlagen zur praktikablen Umsetzung der Maßnahmen; *optional BIA-Messung*

90 Minuten



2. & 3. & 4. Termin

Reflexion und weiterführende Maßnahmen zur Optimierung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens (z.B. Einkaufstraining, Produktinformationen, Kochtechniken, Misserfolgsmanagement, Rückfallprophylaxe,...etc.)

jeweils
60 Minuten



5. Termin

reflektierendes Abschlussgespräch, Feedback-Runde, zukünftige persönliche Ziele im Lebensstilbereich, Tipps für den weiteren Ernährungsalltag

60 Minuten



6. Termin („Follow-up“ nach 6 Monaten)

gruppendedynamisches Follow-up Gespräch, Erfahrungsaustausch, Misserfolgsmanagement und Besprechung von Erfolgsstrategien, weiterführende Maßnahmen zur Erreichung der Gesundheitsziele; *optional BIA-Messung*

60 Minuten