

Buddies gesucht!

*Begleite mich auf meinem Weg zur integrativen
Ernährungsexpertin*



Seit Kurzem bilde ich mich berufsbegleitend zur integrativen Ernährungsexpertin weiter. Und weil ich neues Wissen am liebsten direkt in die Praxis bringe, suche ich Menschen, die ich schon während meiner Ausbildung begleiten darf: meine Buddies.

Vielleicht erkennst Du Dich in einer dieser Fragen wieder:

- *Möchtest Du mehr über Ernährung und darüber erfahren, was wirklich zu Dir passt?*
- *Möchtest Du gesünder und einfacher kochen?*
- *Fragst Du Dich, wie Ernährung Dein Wohlbefinden unterstützen kann?*
- *Möchtest Du etwas an Deinem Gewicht verändern?*
- *Wünschst Du Dir mehr Energie und neue Anregungen für Deinen Alltag?*

Wenn Du auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, könnte mein Buddy-Angebot genau das Richtige für Dich sein.

Warum Buddy?

Ganz einfach: Wir profitieren beide davon.

Ich begleite Dich bei Deinen Fragen, Wünschen und Zielen rund um Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden. Gleichzeitig kann ich mein Wissen aus meiner Ausbildung direkt in der Praxis anwenden und vertiefen.

Und wenn eine Fragestellung über mein bisheriges Wissen hinausgeht, kann ich sie im Rahmen meiner Ausbildung fachlich weiter vertiefen.

So entsteht eine echte Win-win-Situation:

Du bekommst eine persönliche Begleitung und ich kann anhand konkreter Fragen noch intensiver lernen.

Was bedeutet integrative Ernährung?

Meine Ausbildung absolviere ich an der Akademie für integrative Ernährung in Wien bei Dr. Claudia Nichterl.

Dabei werden unter anderem moderne Ernährungswissenschaften mit Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, verbunden.

Was mir daran besonders gefällt: Es geht nicht darum, einem starren Ernährungsplan zu folgen.

Viel wichtiger ist die Frage:

Was passt zu Dir, Deinem Alltag, Deinen Bedürfnissen und Deinen Zielen?

Denn Ernährung sollte nicht komplizierter machen, sondern Dich unterstützen.

Meine Buddy-Angebote:

Kleiner Buddy

Buddy-Preis: 170 €, Dauer: 3 Monate

Du bekommst:

- *eine ausführliche Grundanamnese zu Deiner aktuellen Ernährungs- und Gesundheitssituation sowie die gemeinsame Definition Deines Ziels*
- *(per Zoom, ca. 60 Minuten)*
- *zwei Info-Briefe mit Rezepten, Tipps und Anregungen rund um das Thema einfach und gesund kochen*
- *drei persönliche Beratungstermine mit mir per Zoom*
- *(je ca. 30-45 Minuten)*
- *auf Wunsch Austausch mit mir und anderen Buddies in einer Telegram-Gruppe*

Großer Buddy

Buddy-Preis: 290 €

Du bekommst:

- *alle Leistungen des kleinen Buddy-Angebots*
- *zwei weitere persönliche Beratungstermine – also insgesamt **fünf** Termine*
- *die zusätzlichen Termine können im Anschluss oder nach individueller Absprache stattfinden*
- *nach Abschluss meiner Ausbildung wartet außerdem ein kleines Buddy-Geschenk auf Dich*

Die Buddy-Preise gelten nur während meiner Ausbildung zur integrativen Ernährungsexpertin.

Lust, mein Buddy zu werden?

Ich möchte meine Buddies wirklich persönlich begleiten und kann deshalb nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen vergeben. Vielleicht gibt es ein Thema rund um Ernährung, Wohlbefinden oder Deinen Alltag, das Du schon länger angehen möchtest.

Dann könnte jetzt ein guter Zeitpunkt dafür sein.

Schreib mir einfach und erzähl mir kurz, was Du gerne verändern möchtest.

Ich freue mich darauf, Dich ein Stück auf Deinem Weg zu begleiten – und darauf, dass wir voneinander lernen.

Herzlichst Anette

E-Mail: anette_schade@web.de

oder Tel: 017681617660