

## Gewichtskoaching für Führungskräfte

### Das Angebot umfasst folgende Leistungen:

- 3 Einzelstunden mit einem IHK-zertifizierten Ernährungscoach in Ihrem Haus, diskret und vertraulich
  - Strategiegespräch mit Zielsetzung
  - Ihr Ernährungsplan, individuell, alltagstauglich und einfach
  - Feedbackgespräch, was läuft gut, wo müssen Veränderungen vorgenommen werden?
- Individueller Ernährungsplan
- BIA Messung
- Erreichbarkeit bei Fragen außerhalb des Kurses

Die Termine können Ihrem Terminkalender angepasst werden, sollten jedoch in Abstand von ca. 1 Woche stattfinden. Das Angebot umfasst einen Wiegeservice (freiwillig), eine Einheit dauert zwischen 45 Minuten und 1 Zeitstunde kann z.B. während der Mittagspause angeboten werden. (Diskretion sowohl an der Waage, als auch über Gesprächsinhalte sind selbstverständlich.)

### Preise:

Das Gewichtskoaching für Führungskräfte kostet **499 EUR** und kann bei Bedarf wie folgt verlängert werden:

5 x 1/2 Stunde = **399 EUR**. Die Themen werden fortlaufend entwickelt, Ihren Bedürfnissen und z.B. den Jahreszeiten etc. angepasst.

### Programm:

Das Programm von ScaleFriends® ist seit 01.05.2015 krankenkassenzertifiziert und lehnt sich an die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an. Die Einzelstunden werden individuell maßgeschneidert.

Bei den Einzelcoachings werden die Kursinhalte um Elemente aus dem Ernährungsprogramm MyLowCarb® ergänzt.

Es müssen keine zusätzlichen Hilfsmittel o. ä. angeschafft werden.

### Fragen?

Anke Ebel, [info@scalefriends-moers.de](mailto:info@scalefriends-moers.de); Tel: 0049 178 68 45 237

Annika Rainer, [info@scalefriends-essen.de](mailto:info@scalefriends-essen.de); Tel: 0049 173 96 25 031