



Preisliste Ernährungsbegleitung

Inklusivleistungen	Basic	Pro	Premium
Online Anamnese	√	√	√
Zieldefinition	√	√	√
Individuelle Betreuung	√	√	√
Ermittlung des Gesamtkalorienbedarfs (Grundumsatz + Leistungsumsatz)	√	√	√
Wöchentliche Makronährstoffanalyse anhand der Ernährungsapp	√	√	√
Ermittlung der Makronährstoffe (Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate) in Gramm und Kalorien anhand des errechneten individuellen Gesamtkalorienbedarf	√	√	√
Fragenflatrate bezüglich Ernährung (Antwortzeit max. 8 Stunden)	√	√	√
Auf Wunsch			
<ul style="list-style-type: none"> Erstellung eines strikten Ernährungsplan (wenig Spielraum, viel vorgegeben) oder Begleitung per Ernährungsapp (Freiere Entscheidungen, aber mehr Arbeit für dich) 	√	√	√
Zweiwöchentliche Besprechungen + Anpassung der Strategie		√	√
Rezeptvorschläge auf den Alltag abgestimmt (Außendienst, Büro, Bau, etc.)			√
Supplementbetreuung			√
Begleitung:	2 Wochen	6 Wochen	8 Wochen
Investitionen:	99,- €	149,- €	169,- €

Luciano Lerosé
 Fitnesstrainer | Coach | Ernährungsberater

E-Mail: office@ll-training.de
 Tel: 0049 (0) 174 287 55 28
 Web: www.ll-training.de