



Zu buchbare Leistungen

Leistung

Investition

Einkaufscoaching ca. 1,5 h (nur bei Präsentpaket)

- Supermarkt deiner Wahl
- Individuell zugeschnitten auf deinen Alltag (Viel Unterwegs, keine Küche vorhanden etc.)
- Erklärung der Zusammenstellung der Makro -und Mikronährstoffe
- Verhältnis Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate
- Was gehört in den Einkaufswagen, damit mein Tagesbedarf abgedeckt ist.
- Supplements
- Persönliche Fragen

69,00 €

Meal-prep Coaching ca. 1,5 h (Online und Präsent)

- Wie koche ich vor?
- Abwechslungsreiches Vorkochen
- Kühlung und Transport?
- Was sollte ich vorkochen?
- Nicht immer das gleiche
- Ausrüstung
- Individuell auf deinen Alltag abgestimmt
- Persönliche Frage

69,00 €

Luciano Lerosse
Fitnesstrainer | Coach | Ernährungsberater

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