



Ernährungsberatung & Kochcoaching

Für Terminvereinbarungen & Fragen:

Jessica Leoni Stroetmann

Neuenhöfer Allee 125
50935 Köln (Sülz)

Telefon 01575 4399171

E-Mail info@jessicastroetmann.de

Web www.jessicastroetmann.de

Erstberatung

2 Termine (1. Termin 90 Min., 2.Termin 60 Min.) **160 €**

Dies beinhaltet: Befunderhebung, Auswertung des Ernährungsprotokolls, erste Empfehlungen, Besprechung des individuell erstellten Ernährungsplans und entsprechendes Kochmanagement
Inklusive ausführlichem Material bestehend aus der schriftlichen Ausarbeitung der persönlichen Ernährungsempfehlungen, ausführlicher Lebensmittelliste, optional individuelle Rezepte und Tipps bezüglich Einkaufen

Folgeberatung 45-60 Minuten **50 €**

Kurzberatung 60-75 Minuten **75 €**

(Befunderhebung und Empfehlungen, ohne schriftliche Ausarbeitungen)

Ausführliches Coaching/Komplettpaket **235 €**

(Erstberatung plus 2 Folgeberatungen inkl. kostenlosen telefonischen Nachgesprächen)

Kochkurse **ab 110 €**

(abhängig von der Personenzahl, der Dauer sowie den verwendeten Zutaten)

Einkaufsbegleitung **50 €**

Bei Beratungen zu Hause kommt ggf. eine Anfahrtspauschale von **10 €** pro Termin hinzu.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Termine, die nicht spätestens 24 Stunden vor Beratungstermin abgesagt wurden, berechnet werden.