

FODMAP-Online-Coaching

Interessieren Sie sich für die FODMAPs-arme Ernährung, können aber nicht regelmässig in eine Ernährungsberatung gehen?

Dann können Sie sich für ein **individuelles Online Coaching** anmelden.

Mit dem FODMAP-Online-Coaching erhalten Sie alle **nötigen Informationen** sowie die **persönliche Betreuung und Unterstützung** per mail, um das FODMAP-Konzept gezielt und erfolgreich durchzuführen.

So sind Sie **zeitlich und örtlich flexibel**, profitieren aber trotzdem vom neusten Fachwissen, der Erfahrung und der individuellen Begleitung einer FODMAP-Expertin!

Das FODMAP-Coaching dauert ca. 6 Monate und kostet 360 Fr.

Sollten gleichzeitig noch andere grössere Anliegen oder Ernährungsprobleme vorliegen, erhöht sich der Preis nach Absprache.

Melden Sie sich bei Fragen oder Interesse einfach: info@beatrice-schilling.ch

Ich freue mich auf Sie!

Beatrice Schilling

BSc Ernährung und Diätetik
Ernährungsberaterin SVDE

Woche	Ablauf	FODMAP-Online-Coaching
1	Kontakt, Entscheid	Sie kontaktieren mich per Mail und erhalten Fragebögen (Personalien, die bisherige Ernährung und ihre Beschwerden), welche Sie ausfüllen und mir zuschicken (per Post oder eingescannt). Wir entscheiden gemeinsam, ob das FODMAP-Konzept für Sie geeignet ist, welche Vorabklärungen allenfalls nötig sind und wann Sie starten können. Sie bezahlen den Betrag von 360 Fr auf das Konto IBAN: CH2509000000407084155 ein.
2	Start	Sie erhalten die Unterlagen für die 1. Phase: eine genaue Anleitung für die Umsetzung der FODMAP-arme Ernährung inkl. Menuideen, geeignete Produkte, Tipp uns Tricks.
3	Nach 1 Woche	Sie berichten auf meine Nachfrage, wie Sie gestartet sind und stellen ihre Fragen zur 1. Phase und erhalten individuelle Antworten auf ihre Fragen und Lösungsvorschläge bei Schwierigkeiten.
5	Ende der vereinbarten 1. Phase (ca. 4 Wochen)	Sie erhalten Auswertungsbögen und schildern ihre Situation (Auswertung 1. Phase, Beschwerden). Ich werte die Bögen aus und wir entscheiden gemeinsam, ob die FODMAP-Einschränkung erfolgreich war. Bei Bedarf legen wir den Schwerpunkt auf andere Ernährungsthemen und Therapiemassnahmen.
	Start 2. Phase	Sie erhalten die Unterlagen für die 2. Phase und eine individuelle Anleitung für die „Re-Challenge“.
9	Nach weiteren 4 Wochen	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen und erhalten weitere Unterstützung bei der Durchführung der 2. Phase und wir besprechen bei Bedarf ergänzende Therapiemassnahmen.
13-15	Nach weiteren 4-6 Wochen Start 3. Phase	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen (Auswertung 2. Phase) und erhalten die Unterlagen und eine individuelle Anleitung für die 3. Phase (Ernährungsqualität/Ausgewogenheit, Langzeiternährung) und wir besprechen bei Bedarf ergänzende Therapiemassnahmen.
25-27	Nach weiteren ca. 3 Monaten	Sie schildern auf meine Nachfrage ihre bisherigen Erfahrungen (Standortbestimmung, Gesamtwirkung), wir klären letzte Fragen und schliessen das Coaching ab.