

Ernährungspaket nach positivem H₂-Atemtest:

1. Termin 75 min.	Anamnese und Auswertung des geführten Ess- und Beschwerdeprotokolls, Beratungsgespräch nach dem 3 - Stufenmodell: Teil 1 und 2; Empfehlungen für die Umsetzung im eigenen Alltag
2. Termin 60 min.	Verlaufskontrolle, Beratungsgespräch nach dem 3-Stufenmodell: Teil 3, Prävention von wiederkehrenden Beschwerden, Abschlussgespräch

Ernährungspaket nach negativem H₂-Atemtest, bei allgemeinen gastrointestinalen Beschwerden:

1. Termin 90 min.	Anamnese und Auswertung des geführten Ess- und Beschwerdeprotokolls, erstes Beratungsgespräch, Empfehlungen für die Umsetzung im eigenen Alltag
2. Termin 45 min.	Verlaufskontrolle, Analyse der möglichen Problemquellen, Erarbeiten von Ernährungsstrategien im eigenen Alltag;
3. Termin 45 min.	Finalisierung der individuellen Ernährungsform, Prävention von wiederkehrenden Beschwerden, Abschlussgespräch

Ernährungspaket zur Verbesserung der Darmflora:

1. Termin 60 min.	Anamnese und Auswertung des geführten Ess- und Beschwerdeprotokolls, erstes Beratungsgespräch zur darmgesunden Ernährung, Empfehlungen für die Umsetzung im eigenen Alltag;
2. Termin 60 min.	Verlaufskontrolle, Besprechung des geführten Essprotokolls, Infos zu darmfloraaufbauenden Nährstoffen, Rezeptbeispiele;
3. Termin 45 min.	Anamnese, Analyse des Essverhaltens, Einführen von weiteren verdauungsfördernden Nährstoffen im eigenen Essalltag;
4. Termin 45 min.	Rückfallprophylaxe, Analyse des Essverhaltens;
5. Termin 45 min.	Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien

Jeder Mensch und jedes Beschwerdebild ist anders, deshalb entscheidest du, ob du noch weitere Beratungstermine wünschst. Ich unterstütze dich gerne bei deiner Entscheidung.