

Deine Ernährungsberatung bei Gipfelkurs – Schritt für Schritt

Unsere Beratungen orientieren sich an den folgenden vier Schritten - angepasst an dein persönliches Ziel.

1. Einschätzung (Assessment)

Wir starten mit einem klaren Bild von dir.
Wir schauen gemeinsam, wo du gerade stehst und was du brauchst – ob bei gesundheitlichen Beschwerden, in der Trainingsphase oder im Alltag.

✔️ Ernährungsprotokoll, Symptome, Blutwerte (falls vorhanden)
✔️ Alltagsstruktur, Stresslevel, Schlaf, Bewegung
✔️ Trainingsziele & sportliche Anforderungen
✔️ Vorerkrankungen oder Beschwerden, falls relevant

2. Zielsetzung & Schwerpunkte

Dein Ziel bestimmt den Weg.
Wir definieren gemeinsam realistische Ziele – medizinisch sinnvoll, sportlich machbar und persönlich bedeutsam.

✔️ z. B. weniger Beschwerden, mehr Energie, Muskelaufbau, Essstruktur finden, Darm beruhigen
✔️ individuell und alltagsnah – keine Standardpläne
✔️ Ziele werden regelmäßig überprüft und angepasst

3. Intervention – dein persönlicher Plan

Hier wird's konkret.
Du erhältst konkrete Strategien, die zu deinem Alltag und deinen Zielen passen:

✔️ individuelle Ernährungsempfehlungen
✔️ Nährstoffverteilung für Training, Regeneration & Gesundheit
✔️ praktische Tipps: Einkauf, Mahlzeiten, Zeitmanagement
✔️ bei Bedarf: Zusammenarbeit mit Ärzt:innen, Therapeut:innen oder Trainer:innen

4. Begleitung & Fortschritt

Wir reflektieren – du entwickelst dich weiter.
In den Folgegesprächen schauen wir gemeinsam:

✔️ Was hat sich verändert?
✔️ Was braucht noch Unterstützung?
✔️ Wie bleibst du langfristig dran?
✔️ Messbare Fortschritte (z. B. Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Blutwerte)

Wir begleiten dich individuell, empathisch und fundiert – und du bestimmst das Tempo.
Unsere Maßnahmen sind **bezuschussbar (GKV, PKV, Beihilfe)** – wir unterstützen dich bei der Antragstellung.

Hast du Fragen oder willst direkt starten? Meld dich unter
📧 info@gipfelkurs.de oder unter 📞 +49 (0)211 15861360