Perfekt – her er et hurtigt, brugbart overblik du kan læse i weekenden:  
hvad du tilbyder (som vi har sat op), og hvor dine **foreslåede priser** placerer dig ift. konkrete danske konkurrenter.

**Dine ydelser (sådan som vi har lagt op)**

* **Engangskøb:** Kostplan (diabetes-venlig muligt), Træningsprogram, Kost+Træning (pakke).
* **Abonnementer:**
  + **Basis** 299 kr/md – Kostplan + månedlig justering + e-mail-support
  + **Plus** 449 kr/md – Kost+Træning + månedlig justering + **1× 20 min telefonsamtale/md**
  + **Premium** 799 kr/md – Skræddersyet + ugentlig mail check-in + **2× 20 min telefonsamtaler/md**
* **Diabetes-fokus (ikke medicinsk):** kulhydrattælling, lav-GI, portionsguides, hverdagstips.
* **Betaling (når vi sætter det op):** Stripe Payment Links → **kort** + **MobilePay** til engangskøb.

**Markedet lige nu (eksempler i DK)**

| **Udbyder** | **Produkt/forløb** | **Vigtigste elementer** | **Pris** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Diætisthuset** | Enkeltydelser | Opstart 55 min, opfølgning 25 min, **kostplan** som tilkøb | **Kostplan 449 kr**, opstart **995 kr**, opfølg **549 kr**. [diaetisthuset](https://diaetisthuset.dk/priser/?utm_source=chatgpt.com) |
| **Diætisthuset** | Vægttab 1 – **6 mdr pakke** | 2× DEXA, 1× opstart, **10× opfølgning**, 1× kostplan | **7.500 kr** (≈ **1.250 kr/md**). [diaetisthuset](https://diaetisthuset.dk/pakkeloesninger/?utm_source=chatgpt.com) |
| **Fit & Sund (klinisk diætist)** | Enkeltydelser | Opstart, opfølgning, **kostplan** / specialkost | **Kostplan 600 kr**, special **900 kr**, opstart **1.200 kr**. [Fit&Sund diætist](https://www.fitogsunddiaetist.dk/priser/?utm_source=chatgpt.com)[diaetist.fitogsund.dk](https://diaetist.fitogsund.dk/c/huse/aarhus-c?utm_source=chatgpt.com) |
| **FysioDanmark (diætist)** | **Pakker** | 6–12 gange konsultation | **2.350–3.850 kr** (pakker). [Fysio Danmark Lyngby](https://fysiodanmarklyngby.dk/diaetist/?utm_source=chatgpt.com)[Fysio Danmark Hillerød](https://fysiodanmarkhillerod.dk/kostvejledning?utm_source=chatgpt.com) |
| **Grodsfit (coach)** | **Engangsplaner** | Kostplan, træningsprogram, eller kombi | **Kost 495 kr**, **Træning 495 kr**, **Kombi 899 kr**. [GrodsFit](https://grodsfit.dk/prisliste/?utm_source=chatgpt.com) |
| **Grodsfit (coach)** | **Løbende forløb** | Online coaching | **Vejledende 1.250 kr/md**. [GrodsFit](https://grodsfit.dk/pakkeloesninger/?utm_source=chatgpt.com) |
| **Shape/Sascha Ingholt** | **Online træning 12 uger** | Kost+træning, målinger, mm. | **8.000 kr/12 uger** (≈ **2.666 kr/md** i 3 mdr). [sascha-shape.dk](https://sascha-shape.dk/praktik-priser/?utm_source=chatgpt.com) |

Mange coaches skriver ikke klart månedlig pris på siderne; men ovenstående er repræsentative, aktuelle eksempler fra officielle prissider.

**Hvor ligger dine foreslåede priser?**

**Engangskøb**

* **Kostplan 399 kr** → **under** typiske diætist/coach-priser (449–600 kr), og under Grodsfit (495 kr). God “value”. [diaetisthuset](https://diaetisthuset.dk/priser/?utm_source=chatgpt.com)[Fit&Sund diætist](https://www.fitogsunddiaetist.dk/priser/?utm_source=chatgpt.com)[GrodsFit](https://grodsfit.dk/prisliste/?utm_source=chatgpt.com)
* **Træningsprogram 399 kr** → **under** flere coaches (fx plan/forløb der koster 495–1.500 kr). [GrodsFit](https://grodsfit.dk/prisliste/?utm_source=chatgpt.com)[sascha-shape.dk](https://sascha-shape.dk/praktik-priser/?utm_source=chatgpt.com)
* **Kost+Træning 749 kr** → **under** Grodsfit (899 kr). [GrodsFit](https://grodsfit.dk/prisliste/?utm_source=chatgpt.com)

**Abonnement**

* **Basis 299 kr/md** → **meget lavt** ift. markedet (ofte **~1.250 kr/md** eller mere, afhængig af omfang). [diaetisthuset](https://diaetisthuset.dk/pakkeloesninger/?utm_source=chatgpt.com)[GrodsFit](https://grodsfit.dk/pakkeloesninger/?utm_source=chatgpt.com)
* **Plus 449 kr/md** → stadig **klart under** mange online coaching-forløb (ofte 1.200–2.600 kr/md alt efter kontaktfrekvens). [GrodsFit](https://grodsfit.dk/pakkeloesninger/?utm_source=chatgpt.com)[sascha-shape.dk](https://sascha-shape.dk/praktik-priser/?utm_source=chatgpt.com)
* **Premium 799 kr/md** → **lav/midt** ift. “hands-on” forløb; stadig under flere full-service coaches. [sascha-shape.dk](https://sascha-shape.dk/praktik-priser/?utm_source=chatgpt.com)

**Kort sagt:** Dine priser er **aggressivt konkurrencedygtige** – især på **abonnement**. Det giver dig mulighed for at markedsføre: *“Mere for pengene – telefonisk sparring inkluderet.”*

**Små anbefalinger (så det virker skarpt fra dag 1)**

1. **Positionering på siden:**
   * Sæt et lille badge på “Plus” → *“Mest populær – inkl. 1× 20 min tlf./md”* (det differentierer dig).
2. **Købsknapper:** Vi sætter **Stripe Payment Links** på alle “Køb nu”/“Vælg …” knapper (MobilePay er understøttet for **engangskøb** via Stripe; abonnementer kører på kort).
3. **Diabetes-tekster:** Hold “ikke medicinsk rådgivning”-disclaimer på sektionen + i footer (professionelt og trygt).
4. **CVR:** Tilføj felt i footer: *“CVR: [kommer]”* – så indsætter vi nummeret når du har det.

Hvis du vil, kan jeg næste gang lave:

* **Knapperne** i din App.jsx med midlertidige Stripe-links (så du kan klikke rundt allerede nu).
* **Kontaktformular → e-mail** via Formspree/Netlify Forms (ingen backend).
* **Navneforslag + domænecheck** (.dk) – så du kan reservere et stærkt brandnavn tidligt.

God læselyst – og fedt arbejde med siden indtil nu