



## **Paket 1 - Ernährungsberatung mit Option Darmsanierung**

Dieses Programm geht über **2 Sitzungen** und ist speziell für Menschen, welche gesund sind, sich jedoch bewusster ernähren möchten und ein paar Ernährungstipps wünschen. Meist wird mit der Ernährungsanpassung schon etwas Körperfett reduziert – ein schöner Nebeneffekt.

In der heutigen Zeit klagt jede zweite Person über Verdauungsbeschwerden oder andere Symptome, welche oft mit einem mangelhaft funktionierenden Verdauungssystem zusammenhängen. Ein gesunder Darm ist essentiell für eine gute Funktion des Verdauungssystems. Er hilft sich fitter, wacher und aktiver zu fühlen und sorgt dafür, dass alle wichtigen Nährstoffe optimal im Körper aufgenommen werden können. Das Darmaufbauprogramm kann bei Bedarf jedes Jahr für sich zuhause wiederholt werden.

### **Inhalt / Leistung**

#### **1. Sitzung: Erstes Beratungsgespräch und Abgabe des Darmsanierungsprogramms optional**

Dauer des Beratungsgesprächs: 1.5 Stunden

- Ausführliche Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir deine persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls
  
- Abgabe und Erklärung des Darmsanierungsplans nach Wunsch: Für jede erfolgreiche Ernährungsumstellung ist ein Darmaufbau notwendig. Das Verdauungssystem muss für die weiteren Schritte vorbereitet werden, zudem ist es für die Zielerreichung wichtig, eine gesunde, mitwirkende Darmflora zu haben.
- Dauer des Darmaufbaues: 8 Tage

#### Körperanalyse

- Bioimpedanzanalyse: Umfassende Körper-, Fett- und Typbestimmung
- Berechnung des täglichen Kalorienverbrauchs und -bedarfs
- Berechnung des BMI



## **2 Sitzung: Ernährungsberatungsgespräch à ca. 70-80 Minuten**

- Auswertung deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt und Erläuterung des individuell zusammengestellten Ernährungsplans
- Abgabe von Unterlagen und Vermittlung des nötigen Grundwissens für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.
- Zudem erhältst du attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

### **Paketpreis**

CHF 390.- inkl. Darmsanierungsprogramm und Begleitung

CHF 340.- ohne Darmsanierungsprogramm