



Paket 2 – Ernährungsberatung und Begleitung (inkl. Darmsanierung optional)

Dauer

Offen – je nach Ziel / Wunsch

Kurzbeschreibung

Dieses Paket ist für bereits sportliche/bewegungsfreudige Kandidaten gedacht, welche eine Ernährungsoptimierung wünschen wie auch eine intensive Begleitung auf ihrem Weg. In regelmässigen Abständen von 2-6 Wochen halten wir Ernährungsberatungen ab, wo wir über die vergangenen Wochen sprechen und setzen neue Zwischenziele. Zusammen heisst es dran bleiben – werde vitaler und aktiver – für dich!

Inhalt / Leistung

1. Schritt: Erstes Beratungsgespräch + Abgabe des Darmsanierungsplanes à 1.5 Std.

- Ausführliche Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir deine persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls

- Erläuterung des Darmsanierungsprogrammes
- 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
- Calipometrie (Hautfalten-/Körperfettmessung, falls gewünscht)
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher (falls gewünscht)



2. Schritt: Ernährungsberatungsgespräch à 70 Minuten

- Auswertung deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt des individuell zusammengestellten Ernährungsplans

3.-XX* Schritt: Massnahmen-Coaching und Anpassung des Ernährungsplans à 30 Minuten

- Überprüfung der Ergebnisse, Trainingsplananpassung, Ernährungsanpassung

4. oder letzter Schritt: Abschlussgespräch

- Körperanalyse: Vergleich Vorher - Nachher
- Abgabe von Unterlagen und Vermittlung des nötigen Grundwissens für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.
- Zudem erhältst du laufend attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

***Paketpreis**

CHF 590.- für das oben beschriebene Paket, ohne Darmsanierung CHF 540.-

CHF 85.- pro zusätzliches Coaching