



Paket 3 - All in One

Ernährungsberatung (inkl. Darmsanierung optional)

mit Personaltraining und Coaching sowie Gewichtsreduktion bis 8 kg

Dauer

4 Monate, 6 Termine

Kurzbeschreibung

Dieses Paket vereint alle Angebote aus den Bereichen Ernährung und Personaltraining und unterstützt Sie somit bestmöglich bei der Erreichung deiner Ziele. Die Ernährungsumstellung kombiniert mit dem richtigen Bewegungsprogramm bewirkt:

- ✓ Gezielte Förderung des gesunden Ernährungsbewusstseins für den Alltag
- ✓ Schonende Gewichtsregulierung
- ✓ Förderung der Darmgesundheit
- ✓ Straffung und Definierung der Silhouette

Inhalt / Leistung

Woche 1: 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
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher (falls gewünscht)



Woche 2: Fitnessstraining à 55 Min.

- Fitnessstraining inkl. Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

Woche 3: Ernährungsberatungsgespräch à 70 Min.

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

Woche 8: Ausdauertraining oder Intervalltraining à 55 Min.

- Anpassung des Fitnessstrainings und angepasstes Trainingsprogramm aufgrund deiner individuellen Fortschritte

Woche 9: Ernährungsberatung à 40 Min.

- Erhalt des neuen Ernährungsplanes
- Erhalt nützlicher Ernährungstipps

Woche 16: Abschlussgespräch à 40 Min.

- 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 840.-

ohne Darmsanierung CHF 790.-