



Paket 7 – Gewichtsmanagement

15 Termine innerhalb von 7 Monaten – Bleib jederzeit motiviert!

Dauer

7 Monate

Kurzbeschreibung

Die wichtigsten Faktoren bei der Körpergewichtsreduktion von 15 - 20 kg sind genügend Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung. Weiter zu beachten sind aber auch Themen wie Stress, gesundheitliche Risikofaktoren und Schlafqualität. In diesem Intensivbetreuungspaket treffen wir uns alle ca. 2 Wochen. Fixe Termine erleichtern das „Dranbleiben“ und motivieren. Baue Körperfett ab und zugleich Muskelmasse auf. Steigere Deine allgemeine Leistungsfähigkeit und Vitalität. Du wirst begeistert sein!

Inhalt

- Ernährungsberatung
- 3 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 11 Trainings: Entdecke neue Sportarten und hab Spass
- Rezeptideen
- Persönliche Betreuung
- Erhalte attraktive Unterlagen zu Ernährung und Sport

Leistungen

- Ernährungsberatung

Wir werten Dein bisheriges Ernährungsverhalten anhand des ausgefüllten Ernährungsprotokolls aus. Wir geben Tipps und Ratschläge, beraten kompetent und beantworten alle ernährungsbezogenen Fragen.

- Persönlicher Ernährungsplan

Wir erarbeiten einen Ernährungsplan, welcher speziell auf Dich und Deine Ziele zugeschnitten ist. Natürlich ganz ohne Pülverchen und Shakes. Wir setzen auf natürliche, ausgewogene und vor allem alltagstaugliche Ernährung.



- Darmsanierung
Zuerst wird mit einer einwöchigen Darmsanierung gestartet.
- Individuelles Sportprogramm
Du erhältst ein auf Dich genau abgestimmtes Sportprogramm mit mindestens 2x pro Woche Sport oder auch mehr, je nach Ziel und Zeit.
- Workouts für zu Hause
Du erhältst Workouts, welche Du zu Hause machen kannst.
- Trainings im Einzelcoaching
Wir trainieren zusammen, je nach Wunsch drinnen oder draussen. Zur Auswahl stehen: Vitaparcours, Laufen, Joggen, Wandern, Kraftübungen, Intervalltraining, Tabatatraining, Squash, Badminton, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running, Schwimmen und vieles mehr....
- Wöchentliche Hausaufgaben
Wir haben sehr spannende und nicht alltägliche „Husi“ für Dich erarbeitet. Alles draussen in der Natur.
- Rezeptideen
Du erhältst gesunde Rezeptideen für den Alltag.
- Persönliche Betreuung
Wir sind per Whats App miteinander verbunden, halten regen Kontakt, motivieren und beantworten Fragen. Jederzeit.
- Handout
Erhalte attraktive und informative Unterlagen zu Ernährung und Sport.



Termine

Termine Woche Thema

1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à 1.5 Std.
2	2	Sportlektion nach Trainingsplan (z.B. Kraft)
3	3	Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans à 70 Minuten
4	6	Personal-Training (z.B. Waldwanderung)
5	8	Sportlektion nach neuem Trainingsplan (z.B. Tabatatraining)
6	9	Ernährungsberatung, Erhalt des neuem Ernährungsplans mit Gewichtskontrolle à 30 Min.
7	11	Personal-Training (z.B. Squash, Platzmiete&Schläger inkl.)
8	13	Personal-Training (z.B. Joggen)
9	15	Gewichtskontrolle und Ernährungsberatung à 30 Min.
10	17	Neuer Trainingsplan und Sportlektion (z.B. Badminton, Platzmiete & Schläger inklusiv!)
11	19	Personal-Training z.B. Vitaparcour
12	21	Gewichtskontrolle und Ernährungsberatung à 30 Min.
13	24	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
14	27	Personal-Training
15	30	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

Paketpreis

CHF 1'590.-