



## **Paket Blutzucker-Diät** **Innert 8 Wochen bis zu 10 Kilo weniger!**

### **Dauer**

8 Wochen

### **Kurzbeschreibung**

Mit der Blutzucker-Diät können die Kilos schnell purzeln. Die folgenden drei Säulen sind die Basis der Blutzucker-Diät.

#### 1. Ernährung

Die Ernährung während der Blutzuckerdiät basiert auf leichter Kost, die an die mediterrane Küche aus Griechenland und Italien erinnert. Auf den Tisch kommen Fisch, Fleisch, frisches Gemüse, Nüsse, Kräuter und Olivenöl. In geringem Mass sind sogar Rotwein und Schokolade erlaubt.

#### 2. Kalorien

An zwei Tagen pro Woche muss das Limit von 800 Kalorien eingehalten werden. Dies fördert vor allem die Verbrennung des hartnäckigen Bauchfetts.

#### 3. Workout

Bewegung ist wichtig! Werden die Muskeln nicht bewegt, verschmelzen sie mit dem Fettgewebe und sind nicht mehr in der Lage, Zucker aus dem Blut zu absorbieren. Zucker ist der Motor für die Muskeln. Wird er nicht zu Energie verbrannt, wird der überschüssige Zuckeranteil in Fett verwandelt.

### **Blutzuckermessgerät**

Zudem Messen wir mit dem weltweit einzigen Minutengenauen Energiemanagementsystem laufend deine Glucose-Werte. Erfahre was deinen Glukosespiegel beeinflusst und lerne, wie du ihn stabilisierst. Erlebe wie verschiedene Faktoren deinen Glukosespiegel beeinflussen, jede Minute des Tages. Erfahre, wie du deine Daten in eine dauerhafte positive Verhaltensänderung umwandeln kannst. Wir haben das perfekte Tool, um deine persönliche Ernährung zu optimieren, deine Energie zu steigern, Entzündungen zu reduzieren, die Regeneration zu fördern, und um genau zu wissen, was in deinem Körper vor sich geht.



## Inhalt / Leistung

### **Erstes Beratungsgespräch und Abgabe des Blutzuckermessgerätes à 2 Std.**

- Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir deine persönlichen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls und Abgabe des Blutzuckermessgerätes, welches 2 Wochen lang getragen wird

#### 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. Beratungsgespräch à 2 Std.**

- Auswertung und Besprechung deiner Ernährungsprotokolle und deiner Messungen mit dem Gerät
- Erhalt des Blutzucker-Diät Ernährungsprogrammes
- Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

### **3. Massnahmen-Coaching à 1 Std.**

- Anpassung des Ernährungs- und Trainingsplanes

### **4. Abschlussgespräch à 1 Std.**

- 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 780.-