



Paket 10 – Sporternährung pro

Trainierst Du auf einen Wettkampf und möchtest durch die optimale Ernährung Deine Leistung steigern und verbessern? Mit diesem Paket bieten wir Dir drei verschiedene Ernährungspläne für die Trainingsphase, die Vorwettkampf- und Wettkampfphase sowie für die Regenerationsphase.

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme)
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Du erstellst ein Ernährungsprotokoll für drei Tage

Körperanalyse

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

Zweites Beratungsgespräch

- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens
- Du bekommst ein nach Deinen individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Trainingsphase**
- Dieser Ernährungsplan wird getestet und laufend angepasst
- Ausserdem bekommst Du attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

Drittes Beratungsgespräch

- Du bekommst ein nach Deinen individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Leistungsphase**
- Darin enthalten sind die Vorwettkampf- sowie die Wettkampfphase (Carboloading wie auch der Wettkampf selber)
- Dieser Ernährungsplan wird im Vorfeld, bei einem Trainingswettkampf, weitestgehend getestet und angepasst

Viertes Beratungsgespräch

- Du bekommst ein nach Deinen individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Regenerationsphase**
- Du bekommst das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung

Paketpreis

CHF 690.-