



Paket 12 – Ernährung in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft stellt besondere Anforderungen an den mütterlichen Organismus. Um Mangelzustände bei Mutter und Kind zu verhindern muss der Körper während dieser Zeit mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden. Der Ernährungszustand vor und während der Schwangerschaft ist entscheidend für die Gesundheit von Mutter und Kind. Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Nahrungsenergiebedarf, der jedoch oft überschätzt wird. Das Ziel ist, ein optimales Gleichgewicht in Deinen Ernährungsgewohnheiten herzustellen.

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme) à 60 Minuten
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Berechnen des täglichen Kalorienverbrauchs und -bedarfs
- Abgabe des Ernährungsprotokolls

Massnahmengespräch

- Coaching à 70 Minuten
- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Du bekommst einen nach Deinen individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die Zeit der Schwangerschaft
- Du bekommst das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung auch für nach der Schwangerschaft
- Ausserdem bekommst Du attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport

Paketpreis

CHF 370.-