



## **Paket 13 – Ernährung und Sport in der Schwangerschaft**

### **Dauer**

3 Monate

### **Kurzbeschreibung**

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. Das Gleiche gilt für den Sport. Es gilt nicht über sein Wohlbefinden hinaus zu trainieren, jedoch auch nicht Nichts zu tun. Gemeinsam finden wir für Dich das ideale Trainingsprogramm.

### **Inhalt / Leistung**

#### **1. Schritt: Beratungsgespräch à 70 Minuten**

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme)
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Abgabe des auszufüllenden Ernährungsplanes

#### **2. Schritt: Coaching Sport und Ernährung (inkl. Fitnessstraining) à 120 Minuten**

- Fitnessstraining inkl. Abgabe des individuell abgestimmten Trainingsprogramms
- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Du bekommst einen individuell nach Deinen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan

#### **3 Schritt: Abschlussgespräch inkl. Fitnessstraining à 80 Minuten**

- Fitnessstraining inkl. Abgabe des angepassten Trainingsprogramms
- Kontrolle und Erweiterung des Trainingsplanes
- Klärung allfälliger Fragen zu Ernährung und Sport
- Du bekommst das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung
- Ausserdem bekommst Du attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport

### **Paketpreis**

CHF 690.-