



## **Paket 14 – Komm in Form nach der Schwangerschaft**

### **Dauer**

5 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Möchtest Du Deine Vorschwangerschaftsfigur möglichst schnell zurückhaben? Oder sogar schlanker sein als früher? Möchtest Du mehr über Ernährung erfahren? Oder möchtest Du Dich allgemein gesünder ernähren? Möchtest Du eine feinere Silhouette? Dieses Programm beinhaltet alles um Deine Ziele erreichen zu können!

Dieses Paket kannst Du nach frühesten 2 Monaten nach Geburt beginnen. Das Programm ist auch für Mütter mit Inkontinenzproblemen nach der Geburt geeignet.

### **Inhalt / Leistung**

#### **1. Schritt: Erstes Beratungsgespräch und Abgabe des Darmsanierungsplanes à 120 Minuten**

- Ausführliche Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls
- Erläuterung des Darmsanierungsprogrammes
- Für jede erfolgreiche Ernährungsumstellung ist ein Darmaufbau notwendig. Das Verdauungssystem muss für die weiteren Schritte vorbereitet werden, zudem ist es für die Zielerreichung wichtig, eine gesunde, mitwirkende Darmflora zu haben.
- Dauer des Darmaufbaues: 8 Tage

#### **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. Schritt: Ernährungsberatungsgespräch und Fitnessstraining à 120 Minuten**

- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt des individuell zusammengestellten Ernährungsplans
- Fitnessstraining inkl. Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

**3. & 4.: 2 weitere Massnahmen-Coachings mit Anpassungen des Ernährungsplans, Fitnessstrainings und angepassten Trainingsprogrammen aufgrund Deiner individuellen Fortschritte**



- Um die Umsetzung des Sport- und Ernährungsprogramms optimal begleiten zu können, werden wir mehrere Trainings und Ernährungsbesprechungen zusammen abhalten
- Sitzungen/Trainings à 60 Minuten

#### **5. Schritt: Abschlussgespräch à 60 Minuten**

- Körperanalyse: Vergleich Vorher - Nachher
- Abgabe von Unterlagen und Vermittlung des nötigen Grundwissens für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.
- Zudem bekommst Du laufend attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

#### **Paketpreis**

CHF 870.-