



Paket 16 – Ernährung in der Stillzeit

Die Stillzeit ist jene Lebensphase, in der die Mutter den Säugling über das Stillen mit Muttermilch ernährt. Während der Stillzeit sind sowohl der Energie- als auch der Nährstoffbedarf der Mutter stark erhöht, da der Säugling über die Muttermilch mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt wird. Dieses Paket enthält **2 Sitzungen** und ist der richtigen Ernährung während der Stillzeit gewidmet. Dieses Paket ist mit dem Paket 15 (Individuelles Aufbautraining nach der Schwangerschaft) kombinierbar.

Inhalt / Leistung

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Befundaufnahme à 70 Minuten, inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls

Körperanalyse

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

Ernährungsberatungsgespräch à 80 Minuten

- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt und Erläuterung des individuell zusammengestellten Ernährungsplans
- 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 370.-