



Paket 4 – Gewichtsmanagement

Gewichtsreduktion bis 15 kg + verbessertes Aussehen + Körper definieren

Dauer

6 Monate

Kurzbeschreibung

Dieses Programm ist ideal für eine Gewichtsreduktion von bis zu 15 Kilogramm. Es spricht alle Menschen an, welche etwas Gewicht verlieren wollen, ihr Aussehen verbessern und den Körper definieren wollen. Es werden individuell nach Deinen Bedürfnissen Ernährungs- und Sportprogramme zusammengestellt. Wage den Schritt, Du wirst den Unterschied lieben!

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 für die ersten 6 Wochen der Ernährungsanpassung und Gewichtsreduktion
- Fitnessstraining inkl. Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

3. bis 5. Schritt: 3 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

6. Schritt: Abschlussgespräch à 60 Minuten

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

Paketpreis

CHF 990.-