



## **Paket 5 – Gewichtsmanagement**

**Gewichtsreduktion von bis zu 24 Kilo & mehr Vitalität & gesteigertes Wohlbefinden**

### **Dauer**

12 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Wenn Du bis zu 24 Kilos verlieren möchtest, wähle dieses Paket. Entscheidend ist, Dein Wunschgewicht nicht nur zu erreichen, sondern auch langfristig zu halten. Nebst einer feineren Silhouette, einem flacheren Bauch, mehr Kraft & Ausdauer, wirst Du Dich vitaler, gesünder und aktiver fühlen!

### **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 Fitnesstraining à 120 Minuten**

- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt des individuell zusammengestellten Ernährungsplans für die ersten 6 Wochen der Ernährungsanpassung und Gewichtsreduktion
- Fitnesstraining inkl. Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

## **3. bis 9. Schritt: 7 weitere Massnahmen-Coachings mit Anpassungen des Ernährungsplans, Fitnesstrainings 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

## **10. 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 1390.-