



## **Paket 6 – 4 Monate Challenge** **Werde vitaler, aktiver und fitter!**

### **Kurzbeschreibung**

In diesem Intensivbetreuungspaket, für eine Gewichtsreduktion von bis zu 12 Kilogramm, arbeiten wir eng miteinander, um jederzeit motiviert zu bleiben. Wir passen die Ernährung an, machen zusammen Sport und gehen nach draussen. Dadurch wirst Du Dich Schritt für Schritt vitaler, aktiver und fitter fühlen. Die Stoffwechselaktivität wird gesteigert und Du wirst eine deutliche Verbesserung von Kraft und Ausdauer spüren. Wir unterstützen Dich bei den notwendigen Verhaltensänderungen – für Deinen Erfolg!

### **Inhalt**

- Ernährungsberatung
- 2 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 5 Trainings: Entdecke neue Sportarten und hab Spass
- Rezeptideen
- Persönliche Betreuung
- Erhalte attraktive Unterlagen zu Ernährung und Sport

### **Leistungen**

- Ernährungsberatung  
Wir werten Dein bisheriges Ernährungsverhalten anhand des ausgefüllten Ernährungsprotokolls aus. Wir geben Tipps und Ratschläge, beraten kompetent und beantworten alle ernährungsbezogenen Fragen.
  
- Persönlicher Ernährungsplan  
Wir erarbeiten einen Ernährungsplan, welcher speziell auf Dich und Deine Ziele zugeschnitten ist. Natürlich ganz ohne Pülverchen und Shakes. Wir setzen auf natürliche, ausgewogene und vor allem alltagstaugliche Ernährung.



➤ Darmsanierung

Zuerst wird mit einer einwöchigen Darmsanierung gestartet. Keine Angst, du kannst jederzeit essen!

➤ Individuelles Sportprogramm

Du erhältst ein auf dich genau abgestimmtes Sportprogramm mit mindestens 2x pro Woche Sport oder auch mehr, je nach Ziel und Zeit.

➤ Workouts für zu Hause

Du erhältst Workouts, welche Du zu Hause machen kannst.

➤ Trainings im Einzelcoaching

Wir trainieren zusammen, je nach Wunsch drinnen oder draussen.

Zur Auswahl stehen: Vitaparcour, Laufen, Joggen, Wandern, Kraftübungen, Intervalltraining, Tabatatraining, Squash, Badminton, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running und vieles mehr....

➤ Wöchentliche Hausaufgaben

Wir haben sehr spannende und nicht alltägliche „Husi“ für Dich erarbeitet. Alles draussen in der Natur.

➤ Rezeptideen

Du erhältst gesunde Rezeptideen für den Alltag.

➤ Persönliche Betreuung

Wir sind per Whats App miteinander verbunden, halten regen Kontakt, motivieren und beantworten Fragen. Jederzeit.

➤ Handout

Erhalte attraktive und informative Unterlagen zu Ernährung und Sport.



## Termine

### **Termine Woche Thema**

1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à ca. 120 Minuten
2	2	Sportlektion nach Trainingsplan (z. B. Krafttraining)
3	3	Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans à 70 Minuten
4	6	Personal-Training (z. B. Wanderung Wald)
5	8	Sportlektion nach neuem Trainingsplan (z. B. Tabatatraining)
6	9	Ernährungsberatung, Erhalt des neuem Ernährungsplans mit Gewichtskontrolle
7	11	Personal-Training (z.B. Squash, Platzmiete&Schläger inkl.)
8	13	Personal-Training (z.B. Joggen)
9	15	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

### Paketpreis

CHF 1'180.-