



## **Paket 7 – Gewichtsmanagement**

**15 Termine innerhalb von 7 Monaten – Bleib jederzeit motiviert!**

### **Dauer**

7 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Die wichtigsten Faktoren bei der Körpergewichtsreduktion von bis zu 20 kg sind genügend Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung. Weiter zu beachten sind aber auch Themen wie Stress, gesundheitliche Risikofaktoren und Schlafqualität. In diesem Intensivbetreuungspaket treffen wir uns alle ca. 2 Wochen. Fixe Termine erleichtern das „Dranbleiben“ und motivieren. Baue Körperfett ab und zugleich Muskelmasse auf. Steigere Deine allgemeine Leistungsfähigkeit und Vitalität. Du wirst begeistert sein!

### **Inhalt**

- Ernährungsberatung
- 3 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 11 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.

➤ 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: Vitaparcours, Laufen, Joggen, Wandern, Kraftübungen, Intervalltraining, Tabatatraining, Squash, Badminton, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running, Schwimmen 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

<b>Termine</b>	<b>Woche</b>	<b>Thema</b>
1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à ca. 120 Minuten
2	2	Sportlektion nach Trainingsplan (z.B. Kraft)
3	3	Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans à 70 Minuten
4	6	Personal-Training (z.B. Waldwanderung)
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	Gewichtskontrolle und Sportlektion (z.B. Vitaparcours)
10	17	Neuer Trainingsplan und Sportlektion (z.B. Badminton, Platzmiete & Schläger inklusiv!)
11	19	Personal-Training
12	21	Gewichtskontrolle und Sportlektion
13	24	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
14	27	Personal-Training
15	30	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

## Paketpreis

CHF 1'780.-