



## **Paket 9 - Sporternährung**

Dieses Programm enthält **2 Sitzungen** und ist speziell für Sportler, welche ein Ziel verfolgen und ihre Leistung verbessern wollen. Gezielte Ernährung trägt dazu bei, Höchstleistungen vollbringen zu können und die Regeneration und Erholung des Organismus zu fördern.

### **Erstes Beratungsgespräch, inkl. Körperanalyse**

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme) à 60 Minuten
- Zusammen legen wir Deine persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Du erstellst ein Ernährungsprotokoll für drei Tage

#### Körperanalyse

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

### **Zweites Beratungsgespräch**

- Auswertung Deines Ernährungsverhaltens
- Massnahmengespräch à 120 Minuten
- Du bekommst nach Deinen individuellen Bedürfnissen zusammengestellte Ernährungsvorschläge für die Trainingsphase, die Leistungsphase sowie die Regenerationsphase
- Du bekommst das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung
- Ausserdem bekommst Du attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

### **Paketpreis**

CHF 390.-