



Paket 1 - Ernährungsberatung

Dieses Programm enthält **2 Sitzungen** und ist speziell für Menschen, welche gesund sind, sich jedoch bewusster ernähren möchten und ein paar Ernährungstipps wünschen. Meist wird mit der Ernährungsanpassung schon etwas Körperfett reduziert – ein schöner Nebeneffekt.

Inhalt / Leistung

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Befundaufnahme à 80 Minuten, inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir Ihre persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls

Körperanalyse

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

Ernährungsberatungsgespräch à 80 Minuten

- Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt und Erläuterung des individuell zusammengestellten Ernährungsplans
- Abgabe von Unterlagen und Vermittlung des nötigen Grundwissens für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.
- Zudem erhalten Sie laufend attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

Paketpreis

CHF 280.-