



Paket 2 - Ernährungsberatung inkl. Darmsanierung

Dieses Programm geht über **3 Sitzungen** und enthält alles vom Programm Ernährungsberatung light sowie zusätzlich ein Darmaufbauprogramm.

In der heutigen Zeit klagt jede zweite Person über Verdauungsbeschwerden oder andere Symptome, welche oft mit einem mangelhaft funktionierenden Verdauungssystem zusammenhängen. Ein gesunder Darm ist essentiell für eine gute Funktion des Verdauungssystems. Er hilft sich fitter, wacher und aktiver zu fühlen und sorgt dafür, dass alle wichtigen Nährstoffe optimal im Körper aufgenommen werden können.

Das Darmaufbauprogramm kann bei Bedarf jedes Jahr für sich zuhause wiederholt werden.

Inhalt / Leistung

1. Schritt: 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

2. Schritt: Darmsanierung

- Beratungsgespräch à 45 Minuten, inkl. persönlichem Darmsanierungsplan
- 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: 7-14 Tage



3. Schritt: 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 390.-