



Paket 10 - 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)
- Zusammen legen wir Ihre persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Sie erstellen ein Ernährungsprotokoll für drei Tage

Körperanalyse

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

Zweites Beratungsgespräch

- Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens
- Massnahmengespräch à 120 Minuten
- Sie erhalten **drei** nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellte Ernährungspläne für die Trainingsphase, die Leistungsphase sowie die Regenerationsphase
- Sie erhalten das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung
- Ausserdem erhalten Sie attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

Paketpreis

CHF 390.-