



Paket 11 – Sporternährung +

Trainieren Sie auf einen Wettkampf und möchten durch die optimale Ernährung Ihre Leistung steigern und verbessern? Mit diesem Paket bieten wir Ihnen drei verschiedene Ernährungspläne für die Trainingsphase, die Vorwettkampf- und Wettkampfphase sowie für die Regenerationsphase.

Erstes Beratungsgespräch

- 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
- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Trainingsphase**
- Dieser Ernährungsplan wird getestet und laufend angepasst
- Ausserdem erhalten Sie attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

Drittes Beratungsgespräch

- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Leistungsphase**
- Darin enthalten sind die Vorwettkampf- sowie die Wettkampfphase (Carboloading wie auch der Wettkampf selber)
- Dieser Ernährungsplan wird im Vorfeld, bei einem Trainingswettkampf, weitestgehend getestet und angepasst

Viertes Beratungsgespräch

- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Regenerationsphase**
- Sie erhalten das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung

Paketpreis

CHF 520.-