



Paket 6 – Gewichtsmanagement
16 Termine innerhalb von 6 Monaten –
bleiben Sie jederzeit motiviert!

Dauer

6 Monate

Kurzbeschreibung

Die wichtigsten Faktoren bei der Körpergewichtsreduktion von bis zu 20kg sind genügend Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung. Weiter zu beachten sind aber auch Themen wie Stress, gesundheitliche Risikofaktoren und Schlafqualität. In diesem Intensivbetreuungspaket treffen wir uns alle 1-2 Wochen. Fixe Termine erleichtern das „Dranbleiben“ und motivieren. Bauen Sie Körperfett ab und zugleich Muskelmasse auf. Steigern Sie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Vitalität. Sie werden begeistert sein!

Inhalt / Leistung

Termine	Woche	Thema
1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung
2	2	Darmsanierungsbesprechung, Trainingsplan und Sportlektion
3	3	Personaltraining 60 Min.
4	4	Auswertung Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans und Sportlektion
5	6	Personaltraining 60 Min.
6	8	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
7	10	Personaltraining 60 Min.
8	12	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
9	14	Personaltraining 60 Min.
10	16	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
11	18	Personaltraining 60 Min.
12	20	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
13	22	Personaltraining 60 Min.
14	24	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
15	26	Personaltraining 60 Min.
16	28	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

Paketpreis

CHF 1'800.-