



Paket 32 – Komm in Form nach der Schwangerschaft

Dauer

5 Monate

Kurzbeschreibung

Möchten Sie Ihre Vorschwangerschaftsfigur möglichst schnell zurückhaben? Oder sogar schlanker sein als früher? Möchten Sie mehr über Ernährung erfahren? Oder möchten Sie sich allgemein gesünder ernähren? Möchten Sie eine feinere Silhouette? Dieses Programm beinhaltet alles um Ihre Ziele erreichen zu können!

Dieses Paket können Sie nach frühesten 2 Monaten nach Geburt beginnen.

Voraussetzung ist, dass Sie davor einen Rückbildungskurs besucht haben und nicht stillen. Für stillende Mütter empfehlen wir keine Gewichtsreduktion anzustreben oder Diät zu halten. Stillende Mütter können gerne unsere Kurse 33 und/oder 34 buchen. Das Programm ist auch für Mütter mit Inkontinenzproblemen nach der Geburt geeignet.

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
- Calipometrie (Hautfalten-/Körperfettmessung, falls gewünscht)
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher (falls gewünscht)

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 und Fitnesstraining à 120 Minuten

- Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt des individuell zusammengestellten Ernährungsplans für die ersten zwei Monate der Ernährungsanpassung und Gewichtsreduktion
- Fitnesstraining inkl. Abgabe eines individuell abgestimmten Trainingsprogramms für die Startphase und Erhalt der auszufüllenden Trainingsrapporte

4. & 5.: 2 weitere Massnahmen-Coachings mit Anpassungen des Ernährungsplans, Fitnesstrainings und angepassten Trainingsprogrammen aufgrund Ihrer individuellen Fortschritten

- Um die Umsetzung des Sport- und Ernährungsprogramms optimal begleiten zu können, werden wir mehrere Trainings und Ernährungsbesprechungen zusammen abhalten
- Sitzungen/Trainings à 60 Minuten

6. Schritt: Abschlussgespräch à 60 Minuten

- Körperanalyse: Vergleich Vorher - Nachher
- 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 760.-