



## **Paket 4 – Gewichtsmanagement**

**Gewichtsreduktion bis 16 kg + verbessertes Aussehen + Körper definieren**

### **Dauer**

8 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Dieses Programm ist ideal für eine Gewichtsreduktion von bis zu 16 Kilogramm. Es spricht alle Menschen an, welche etwas Gewicht verlieren wollen, ihr Aussehen verbessern und den Körper definieren wollen. Es werden individuell nach Ihren Bedürfnissen Ernährungs- und Sportprogramme zusammengestellt. Wagen Sie den Schritt, Sie werden den Unterschied lieben.

### **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. bis 7. Schritt: 3 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

### **8. 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 990.-