



## **Paket 5 – Gewichtsmanagement**

**Gewichtsreduktion von bis zu 24 Kilo & mehr Vitalität & gesteigertes Wohlbefinden**

### **Dauer**

12 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Wenn Sie bis zu 24 Kilos verlieren möchten, wählen Sie dieses Paket. Entscheidend ist, Ihr Wunschgewicht nicht nur zu erreichen, sondern auch langfristig zu halten. Nebst einer feineren Silhouette, einem flacheren Bauch, mehr Kraft & Ausdauer, werden Sie sich vitaler, gesünder und aktiver fühlen.

### **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 9. Schritt: 5 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

### **10. 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 1190.-