



Paket 1 - Ernährungsberatung inkl. Darmsanierung

Dieses Programm geht über **2 Sitzungen** und ist speziell für Menschen, welche gesund sind, sich jedoch bewusster ernähren möchten und ein paar Ernährungstipps wünschen. Meist wird mit der Ernährungsanpassung schon etwas Körperfett reduziert – ein schöner Nebeneffekt.

In der heutigen Zeit klagt jede zweite Person über Verdauungsbeschwerden oder andere Symptome, welche oft mit einem mangelhaft funktionierenden Verdauungssystem zusammenhängen. Ein gesunder Darm ist essentiell für eine gute Funktion des Verdauungssystems. Er hilft sich fitter, wacher und aktiver zu fühlen und sorgt dafür, dass alle wichtigen Nährstoffe optimal im Körper aufgenommen werden können.

Das Darmaufbauprogramm kann bei Bedarf jedes Jahr für sich zuhause wiederholt werden.

Inhalt / Leistung

1. Sitzung: Erstes Beratungsgespräch und Abgabe des Darmsanierungsprogramms

Dauer des Beratungsgesprächs: 2 Stunden

- Ausführliche Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir Ihre persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls
- Abgabe und Erklärung des Darmsanierungsplans: 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: 8 Tage

Körperanalyse

- Bioimpedanzanalyse: Umfassende Körper-, Fett- und Typbestimmung
- Berechnung des täglichen Kalorienverbrauchs und -bedarfs
- Berechnung des BMI



2 Sitzung: Ernährungsberatungsgespräch à ca. 80 Minuten

- Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens anhand des Ernährungsprotokolls
- Erhalt und Erläuterung des individuell zusammengestellten Ernährungsplans
- 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 420.-