



Paket 2 - All in One
Ernährungsberatung inkl. Darmsanierung
mit Personaltraining und Coaching sowie Gewichtsreduktion bis 8 kg

Dauer

3 Monate

Kurzbeschreibung

Dieses Paket vereint alle Angebote aus den Bereichen Ernährung und Personaltraining und unterstützt Sie somit bestmöglich bei der Erreichung Ihrer Ziele. Die Ernährungsumstellung kombiniert mit dem richtigen Bewegungsprogramm bewirkt:

- ✓ Gezielte Förderung des gesunden Ernährungsbewusstseins für den Alltag
- ✓ Schonende Gewichtsregulierung
- ✓ Förderung der Darmgesundheit
- ✓ Straffung und Definierung der Silhouette

Inhalt / Leistung

1. Schritt: Erstes Beratungsgespräch und Abgabe des Darmsanierungsplanes à 2 Std.

- Ausführliche Befundaufnahme inkl. kompletter Körperanalyse
- Zusammen legen wir Ihre persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Erhalt des auszufüllenden Ernährungsprotokolls
- Erläuterung des Darmsanierungsprogrammes
- 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
- Calipometrie (Hautfalten-/Körperfettmessung, falls gewünscht)
- Fotoaufnahmen Vorher - Nachher (falls gewünscht)



2. Schritt: Ernährungsberatungsgespräch und Fitnesstraining à 120 Minuten

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

3. Schritt: Massnahmen-Coaching à 60 Minuten

- Anpassung des Ernährungsplans, Fitnesstraining und angepasstes Trainingsprogramm aufgrund Ihrer individuellen Fortschritten
- Sitzungen/Trainings à 60 Minuten

4. 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 690.-