



Paket 5 – 4 Monate Challenge **werden Sie vitaler, aktiver und fitter!**

Kurzbeschreibung

In diesem Intensivbetreuungspaket, für eine Gewichtsreduktion von bis zu 15 Kilogramm, arbeiten wir eng miteinander, um jederzeit motiviert zu bleiben. Wir passen die Ernährung an, machen zusammen Sport und gehen nach draussen. Dadurch wirst du dich Schritt für Schritt vitaler, aktiver und fitter fühlen. Die Stoffwechselaktivität wird gesteigert und du wirst eine deutliche Verbesserung von Kraft und Ausdauer spüren. Wir unterstützen dich bei den notwendigen Verhaltensänderungen – für deinen Erfolg!

Inhalt

- Ernährungsberatung
- 2 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 6 Trainings: Entdecke neue Sportarten und hab Spass
- Rezeptideen
- Persönliche Betreuung
- Erhalte attraktive Unterlagen zu Ernährung und Sport

Leistungen

- Ernährungsberatung
Wir werten dein bisheriges Ernährungsverhalten anhand des ausgefüllten Ernährungsprotokolls aus. Wir geben Tipps und Ratschläge, beraten kompetent und beantworten alle ernährungsbezogenen Fragen.
- Persönlicher Ernährungsplan
Wir erarbeiten einen Ernährungsplan, welcher speziell auf dich und deine Ziele zugeschnitten ist. Natürlich ganz ohne Pülverchen und Shakes. Wir setzen auf natürliche, ausgewogene und vor allem alltagstaugliche Ernährung.
- Darmsanierung
Zuerst wird mit einer einwöchigen Darmsanierung gestartet.
- Individuelles Sportprogramm
Du erhältst ein auf dich genau abgestimmtes Sportprogramm mit mindestens 2x pro Woche Sport oder auch mehr, je nach Ziel und Zeit.



- Workouts für zu Hause
Du erhältst Workouts, welche du zu Hause machen kannst.
- Trainings im Einzelcoaching
Wir trainieren zusammen, je nach Wunsch drinnen oder draussen.
Zur Auswahl stehen: Vitaparcour, Laufen, Joggen, Wandern, Kraftübungen, Intervalltraining, Tabatatraining, Squash, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running und vieles mehr....
- Wöchentliche Hausaufgaben
Wir haben sehr spannende und nicht alltägliche „Husi“ für dich erarbeitet. Alles draussen in der Natur.
- Rezeptideen
Du erhältst gesunde Rezeptideen für den Alltag.
- Persönliche Betreuung
Wir sind per Whats App miteinander verbunden, halten regen Kontakt, motivieren und beantworten Fragen. Jederzeit.
- Handout
Erhalte attraktive und informative Unterlagen zu Ernährung und Sport.

Termine

Termine	Woche	Thema
1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à ca. 2 Stunden
2	3	Sportlektion mit Trainingsplan sowie Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans à ca. 2 Stunden
3	5	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
4	7	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
5	9	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle, neuer Trainingsplan und Sportlektion à ca. 2 Stunden
6	11	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
7	13	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
8	15	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

Paketpreis
CHF 1'190.-