



Paket 9 – Sporternährung pro

Trainieren Sie auf einen Wettkampf und möchten durch die optimale Ernährung Ihre Leistung steigern und verbessern? Mit diesem Paket bieten wir Ihnen drei verschiedene Ernährungspläne für die Trainingsphase, die Vorwettkampf- und Wettkampfphase sowie für die Regenerationsphase.

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Anamnese (Befundaufnahme)
- Zusammen legen wir Ihre persönlichen Schwerpunktthemen fest
- Sie erstellen ein Ernährungsprotokoll für drei Tage

Körperanalyse

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

Zweites Beratungsgespräch

- Auswertung Ihres Ernährungsverhaltens
- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Trainingsphase**
- Dieser Ernährungsplan wird getestet und laufend angepasst
- Ausserdem erhalten Sie attraktive Unterlagen und nützliche Tipps zu Ernährung und Sport.

Drittes Beratungsgespräch

- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Leistungsphase**
- Darin enthalten sind die Vorwettkampf- sowie die Wettkampfphase (Carboloading wie auch der Wettkampf selber)
- Dieser Ernährungsplan wird im Vorfeld, bei einem Trainingswettkampf, weitestgehend getestet und angepasst

Viertes Beratungsgespräch

- Sie erhalten ein nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammengestellten Ernährungsplan für die **Regenerationsphase**
- Sie erhalten das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung

Paketpreis

CHF 590.-