



Paket 15 – Ernährung in der Stillzeit

Die Stillzeit ist jene Lebensphase, in der die Mutter den Säugling über das Stillen mit Muttermilch ernährt. Während der Stillzeit ist sowohl der Energie als auch der Nährstoffbedarf der Mutter stark erhöht, da der Säugling über die Muttermilch mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt wird. Dieses Paket enthält **2 Sitzungen** und ist der richtigen Ernährung während der Stillzeit gewidmet. Dieses Paket ist mit dem Paket 14 – individuelles Aufbautraining nach der Schwangerschaft kombinierbar.

Inhalt / Leistung

Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Befundaufnahme à 70 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

Ernährungsberatungsgespräch à 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 290.-