



Paket 16 – Fit und gesund im Alter

Dauer

5 Monate

Kurzbeschreibung

Mit zunehmendem Alter reduziert sich der Verbrauch an Nahrungsenergie. Dies ist auf einen Rückgang des Grundumsatzes und oft auch auf eine verminderte körperliche Aktivität zurückzuführen. Dadurch nehmen Muskelmasse und Wassergehalt im Körper ab. Das Körpergewicht steigt trotzdem vielfach an, da vermehrt Fett eingelagert wird. Diese körperlichen Veränderungen können im Alter zu einer Mangelernährung und damit verbundenen Beschwerden führen. Diesem Trend wollen wir mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Mass an Bewegung entgegenwirken. Das Paket ist speziell für Personen ab 60 Jahren zugeschnitten und enthält alles, was es zu einem gesunden, aktiven und vitalen Leben im Alter oder im älter werden braucht. Sie können individuell das Paket verlängern oder auch kürzen, je nach Ziele.

Inhalt / Leistung

1. Schritt: Erstes Beratungsgespräch

- Ausführliche Befundaufnahme à 80 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

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, Fitnessstraining und angepasstes Trainingsprogramm aufgrund Ihrer individuellen Fortschritten
- Sitzungen/Trainings à 60 Minuten

4. Schritt: Massnahmen-Coaching à 60 Minuten

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

5. 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 750.-