

Leistungsumfang

ERNÄHRUNGSKONZEPT I für 249,90 Euro

Personal-Coaching inkl. Körperanalyse (Dauer 60 Minuten)

- Persönliches Treffen in Köln-Kalk (McFit, Cologne Fitness oder LSP Filiale in den Köln-Arcaden)
- Analyse der Datenerfassung
- Definition der Ziele
- Inspiration und Unterstützung in Sachen Ernährungsstrategien
- Übergabe der Ernährungskonzepte
- Körperanalyse: Wiegen, Messung der Hautfalte am Bauch, erfassen des Bauchumfangs

Drei auf deinen Körpertyp abgestimmte Ernährungskonzepte

- Erhalt der individuellen Ernährungskonzepte als Ausdruck und im PDF-Format per Email
- Erklärung der Ernährungskonzepte erfolgt im Personal-Coaching

Folgetermin nach einer Woche (Dauer 15 Minuten)

- Besprechung der Ergebnisse und Feedback in Köln-Kalk (McFit, Cologne Fitness oder LSP Filiale Köln-Arcaden)
- Körperanalyse: Wiegen, Messung der Hautfalte am Bauch, erfassen des Bauchumfangs
- Bei Interesse wird eine erweiterte Zusammenarbeit besprochen (Personaltraining/ Intensivbetreuung)

Gemeinsame Ziele

- Reduktion des Körperfettanteils
- Erweitertes Bewusstsein für die Ernährung
- Erhöhte Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf
- Gesteigertes Selbstbewusstsein
- Wohlbefinden im eigenen Körper