

Der Weg zum Wohlfühlgewicht – Paket: Standard

(Gesamtdauer: 10 Wochen)

kostenloses
Erstgespräch Anamnese, Erklärung der Pakete, Evaluierung des geeigneten Pakets (Standard /Premium/Plus) anhand der Anamnese, BIA Messung* (ohne Interpretation);

1. Termin Übergabe und Erklärung des individuellen Ernährungsplans inkl. Genussmittelliste, Zielfestlegung, BIA Messung inkl. Interpretation*
80 min.

2. Termin Individuelle Anpassung des Ernährungsplans, Rückfallprophylaxe, BIA Messung inkl. Interpretation*
30 min.

3. Termin Anamnese, Analyse des Essverhaltens, Setzung von Meilensteinen, BIA Messung inkl. Interpretation*
40 min.

4. Termin Rückfallprophylaxe, ggf. Anpassung des Ernährungsplans, BIA Messung inkl. Interpretation*
30 min.

5. Termin Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien, Abschluss-BIA Messung* inkl. Interpretation;
30 min.

Sollte das persönliche Ziel bis zum letzten Termin nicht erreicht worden sein, können gerne Folgetermine gebucht werden.

**BIA Messung: siehe Seite 4*

Der Weg zum Wohlfühlgewicht – Paket PLUS:

(Gesamtdauer: 12 Wochen)

1. Termin 60 min.	Erklärung des Konzepts: „Leberfasten nach Dr. Worm“, Übergabe der HepaFast Box, BIA Messung inkl. Interpretation;
2. Termin telefonisch	nach ca. einer Woche: Hilfestellung bei der Durchführung, Rückfallprophylaxe;
3. Termin 30 min.	Evaluierung des Essverhaltens, Anamnese, BIA Messung inkl. Interpretation*;
4. Termin 80 min.	Übergabe und Erklärung des individuellen Ernährungsplans inkl. Genussmittelliste, Zielfestlegung, BIA Messung inkl. Interpretation*
5. Termin 40 min.	Anamnese, individuelle Anpassung des Ernährungsplans, Analyse des Essverhaltens, Setzung von Meilensteinen, BIA Messung inkl. Interpretation*
6. Termin 30 min.	Rückfallprophylaxe, ggf. Anpassung des Ernährungsplans, BIA Messung inkl. Interpretation*
7. Termin 30 min.	Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien, Abschluss-BIA Messung inkl. Interpretation*;

*Sollte das persönliche Ziel bis zum letzten Termin nicht erreicht
worden sein, können gerne Folgetermine gebucht werden.*

**BIA Messung: siehe Seite 4*

Der Weg zum Wohlfühlgewicht – Paket PREMIUM:

(Gesamtdauer: 18 Wochen = 4,5 Monate)

kostenloses Erstgespräch	Anamnese, Erklärung der Pakete, Evaluierung des geeigneten Pakets (Standard /Premium/Plus) anhand der Anamnese, BIA Messung* (ohne Interpretation);
1. Termin 80 min.	Übergabe und Erklärung des individuellen Ernährungsplans inkl. Genussmittelliste, Zielfestlegung;
2. Termin 30 min.	Individuelle Anpassung des Ernährungsplans, Rückfallprophylaxe, BIA Messung inkl. Interpretation*
3. Termin 40 min.	Anamnese, Analyse des Essverhaltens, Setzung von Meilensteinen, BIA Messung inkl. Interpretation*
4. Termin 30 min.	Rückfallprophylaxe, ggf. Anpassung des Ernährungsplans, BIA Messung inkl. Interpretation*
5. Termin 30 min.	Evaluierung des Essverhaltens, Rückfallprophylaxe, BIA Messung inkl. Interpretation*
6. Termin 30 min.	Rückfallprophylaxe, Evaluierung des Erfolgs und der Meilensteine, BIA Messung inkl. Interpretation*
7. Termin 30 min.	Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien, Abschluss-BIA Messung inkl. Interpretation*;
	Sollte das persönliche Ziel bis zum letzten Termin nicht erreicht worden sein, können gerne Folgetermine gebucht werden.

**BIA Messung: siehe Seite 4*

BIA Messung: die bessere Alternative zur Waage

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine nicht-invasive Methode bei der die Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Körperwasser, Fettmasse, etc.) mit Hilfe von Strom gemessen wird. Ich verwende für meine Messungen ein 4-Kanal-System, sodass der gesamte Körper gemessen werden kann - zum Vergleich: eine Fettwaage misst ausschließlich die Füße.

Des Weiteren können Wasserschwankungen (z.B. Wassereinlagerungen an den Extremitäten wie Arme und Beine und am gesamten Körper) festgestellt werden oder/und eine Mangelernährung (Defizit von Energie und Nährstoffen) entdeckt werden.

Wie funktioniert das?

Für die Messung werden an Armen und Füßen jeweils 2 Elektroden (gesamt 8 Elektroden) aufgeklebt. Anschließend wird mit konstantem Strom der Zellwiderstand gemessen - der benötigte Strom ist so gering, sodass die Messung nicht spürbar ist. Die Ergebnisse der Messung werden automatisch an die Software weitergeleitet, sodass eine Interpretation der Ergebnisse direkt nach der Messung möglich ist.

Was muss ich für die Messung beachten?

- 1. Sie erhalten vor der Messung eine Checkliste, damit Sie sich für die Messung gut vorbereiten können - Achtung: die Vorbereitung ist Voraussetzung für ein genaues Messergebnis!
 - a. die Checkliste können Sie auch online über meine Homepage herunterladen**
- 2. Die Messungen sind ausschließlich an meinem Standort in Salzburg durchführbar (Kajetanerplatz 1, 5010 Salzburg)*