

Paket: Sporternährung und Gewichtsmanagement

(Gesamtdauer: 10 Wochen)

kostenloses Erstgespräch	Anamnese, Erklärung der Pakete, Evaluierung des geeigneten Pakets anhand der Anamnese, BIA Messung inkl. Interpretation*
1. Termin 90 min.	Übergabe und Erklärung des individuellen Ernährungsplans inkl. Genussmittelliste, Zielfestlegung, BIA Messung inkl. Interpretation* Flüssigkeitshaushalt im sportlichen Alltag, Hydratation und Rehydratation vor/ nach dem Training
2. Termin 75 min.	Individuelle Anpassung des Ernährungsplans, Regeneration nach dem Sport je nach Sportart, Ess- und Trainingsabstand, BIA Messung inkl. Interpretation*
3. Termin 45 min.	Anamnese, Analyse des Essverhaltens, Setzung von Meilensteinen, BIA Messung inkl. Interpretation*
4. Termin 45 min.	Rückfallprophylaxe, BIA Messung inkl. Interpretation*
5. Termin 45 min.	Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien, Abschluss-BIA Messung* inkl. Interpretation;
<i>Sollte das persönliche Ziel bis zum letzten Termin nicht erreicht worden sein, können gerne Folgetermine gebucht werden.</i>	

Sporternährung KLASSIK

(Gesamtdauer: 10 Wochen)

kostenloses Erstgespräch	Anamnese, BIA Messung inkl. Interpretation*
1. Termin 60 min.	Zielfestlegung, Besprechung des individuellen Essalltags, Basisernährung – Teil 1, Flüssigkeitshaushalt im sportlichen Alltag, Hydratation und Rehydratation vor/ nach dem Training,
2. Termin 60 min.	Analyse des Essverhaltens, Basisernährung – Teil 2, Regeneration nach dem Sport je nach Sportart, Ess- und Trainingsabstand, BIA Messung inkl. Interpretation*
3. Termin 60 min.	Analyse des Essverhaltens, Setzung von Meilensteinen, BIA Messung inkl. Interpretation*
4. Termin 45 min.	Analyse des Essverhaltens, Rückfallprophylaxe, BIA Messung inkl. Interpretation*
5. Termin 45 min.	Besprechung des persönlichen Ernährungsalltags und Erfolgsstrategien, Abschluss-BIA Messung* inkl. Interpretation;
<i>Sollte das persönliche Ziel bis zum letzten Termin nicht erreicht worden sein, können gerne Folgetermine gebucht werden.</i>	

Paket: Wettkampfernährung inkl. Carboloadung

(Gesamtdauer: 3 Wochen)

kostenloses Erstgespräch	Anamnese, Zielfestlegung, BIA Messung inkl. Interpretation*
1. Termin 60 min.	Evaluierung des derzeitigen Essverhaltens, Ernährungstechnik vor den Wettkampf: Besprechung des individuellen Ernährungsplans angepasst an das eigene Körpergewicht;
2. Termin 60 min.	Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf, Planung Trinkmenge, Sportgetränke, Elektrolytversorgung, Regeneration;
3. Termin 45 min.	Wettkampfernährung bei Störfaktoren und Umwelteinflüsse (Hitze, Kälte, Magen-Darmbeschwerden)

* damit du eine Leistungssteigerung im Wettkampf erzielst, ist eine passende Basisernährung vorab notwendig. Bitte fülle dazu ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll aus (Download auf der Website möglich) und nimm diese bei dem kostenlosen Erstgespräch mit.

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*