

Ihre Programme für körperliches Wohlbefinden

Vitalcoaching by fitzone bietet Ihnen 3 verschiedene Programme. Alle führen zu mehr Wohlbefinden; mit Ihrer Wahl für ein Angebot setzen Sie aber einen ganz bestimmten Schwerpunkt. Zu jedem Programm gehört die umfassende Analyse Ihrer Essgewohnheiten, Ihrer Lebensumstände und Zielsetzungen. Aufgrund persönlicher Messwerte, Fragebögen und ausführlicher Beratungsgespräche entwickle ich für Sie eine individuelle Ernährungspyramide sowie ein auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes Trainingsprogramm. Zudem präsentiere ich Ihnen Menüvorschläge und betreue Sie während des gesamten Programms.

Ihre Nicole Jordi

säure_basen

Ein übersäuerter Körper ist besonders anfällig für Rheuma und Gelenkschmerzen sowie für Cellulite. Mit basenreicher Kost und auf Sie zugeschnittenem, leichtem Ausdauertraining wird Ihr Körper entsäuert. Das Programm umfasst vier Beratungsgespräche während eines Monats; an seinem Anfang steht die Analyse Ihres Säure-Basen-Haushalts.

Ziel: Entsäuerung des Körpers Umfang: 4 Beratungsgespräche (2x 60 und 2x 30 Minuten) Fr. 270.–

metabolic balance_stoffwechselprogramm

Das von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelte Stoffwechselprogramm «metabolic balance» dient der Gewichtsregulation. Wir erstellen mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan, der auf Ihren Labordaten basiert – und der Ihnen helfen wird, sich rundum wohlfühlen. Dieses Ziel erreichen Sie mit der genauen Abstimmung Ihrer Ernährung, ganz ohne Diät und ohne Medikamente.

Ziel: Aktivierung des Stoffwechsels Umfang: 4 Beratungsgespräche, Bluttest mit Auswertung und zwei Kontrolltermine Fr. 602.–

vitalbasic

Im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs erhalten Sie Basisinformationen über Ernährung und Bewegung; Sie erfahren, wie sich die Ernährungspyramide zusammensetzt, wieviel Eiweiss und Fett zu einer optimalen Mahlzeit gehören – und welche Schritte zu einem vitalen Leben führen.

Ziel: Sie wissen über Ernährung und Bewegung grundsätzlich Bescheid

Umfang: 2 Beratungsgespräche von 45 Min. Körperfettmessung und Ernährungsgrundlagen Fr. 120.–