

Individuelles Ernährungscoaching

Die Ernährung spielt im Bereich der Gesundheit neben körperlicher Betätigung und ausgeglichener Psyche eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Nahrung versorgt den Körper mit vielen unentbehrlichen Substanzen, die zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden erforderlich sind. Eine ausgewogene Ernährung ist der Grundpfeiler für ein gesundes Leben.

Hier setzt das individuelle Ernährungscoaching an. Wir möchten Informationen über ernährungsphysiologische Zusammenhänge vermitteln, aber auch gemeinsam mit Ihnen Strategien entwickeln wie Sie sich gesünder, vollwertig und zielorientiert ernähren können.



Im Gespräch beraten die Ernährungscoaches hinsichtlich einer gesundheitsbewussten und bedarfsgerechten Ernährung. In der Regel werden diese Coachingeinheiten auf eine Veränderung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie der Gewichtsregulation hinauslaufen, aber es sollen auch anderen Themen ihren Platz finden:

- Detailgespräch über Ernährungsgewohnheiten
- Analyse eines Ernährungsprotokolls
- Ernährung im beruflichen Alltag
- Verhinderung von Verlust der Muskelmasse
- Aufbau von Muskelmasse
- Reduktion von Körperfett

- Sportlerernährung
- Analyse von Kochrezepten
- Erläuterung des Glykämischen Index
- U.v.m.

In einem 60-minütigen Erstgespräch möchten wir gemeinsam mit Ihnen eine Bestandsaufnahme der IST-Situation erstellen, um so eine Ausrichtung des Ernährungscoaching individuell festlegen und Ziele definieren zu können:

- Anamnese
- Größen-/ Gewichtsbestimmung
- Bestimmung des Körperfettanteils, der Muskelmasse, des Körperwasseranteils und des BMI
- Taillen-/ Hüftumfangmessung
- Blutdruckmessung
- Definition Ihrer Ziele für das Ernährungscoaching
- Erläuterung des Ernährungsprotokolls

Danach können gemeinsam weitere Maßnahmen und letztendlich Zielvorgaben beschlossen werden, sowie auch der Rhythmus, in dem man sich regelmäßig wieder treffen sollte. In den beiden 60-minütigen Folgeterminen setzen wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Schwerpunkte, wie weiter verfahren wird und analysieren gemeinsam mit Ihnen Ihre bisherigen Fortschritte.

Interesse geweckt?!
Wir beraten Sie gerne!
Tel.: 05241 708930
info@soma-gt.de