

Ernährungs-Coaching



- **Wunschgewicht erreichen/halten...**
- **Gesundheit und Vitalität erlangen...**

Wer auf gesunde Weise sein Wunschgewicht erreichen und vor allem **langfristig** halten will, braucht eine ausgewogene Ernährung, welche alle Nährstoffe enthält! Vor allem bei Gewichtsreduktionen ist dies sehr wichtig. Wird die Nahrungsaufnahme zu stark reduziert, wie dies oft bei Diäten der Fall ist, wird der Körper in einen Hungerstoffwechsel gebracht und an Stelle von Fett wird mehr Muskelmasse abgebaut. Dies führt zum Jo-Jo-Effekt (d.h. zur anschliessend verstärkten Gewichtszunahme!)

Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis... Als dipl. Ernährungs-Coach helfe ich Ihnen gesund und erfolgreich abzunehmen!

COACHING ZUR GEWICHTSREDUKTION: (ca. 6 Stunden Fr. 320.-)

Beinhaltet: - Besprechung des Ernährungs-/Bewegungsverhalten- und der Zielabklärung
- Auswertung der besprochenen Daten
- Individuell auf Sie abgestimmte Beratung
- Individuell angepasste Bewegungsvorschläge
- Nachbetreuung über drei Monate verteilt (Hilfe, Motivation, Stabilisierung)
- Unterlagen (18 Seiten)
- 1 Pilates Probelektion gratis

COACHING ZUR GEWICHTSREDUKTION: (ca. 2½ Stunden Fr. 150.-)

Beinhaltet das selbe Programm, jedoch ohne Nachbetreuung

Ziel: Gesundes- und erfolgreiches Abnehmen / ganzheitliche Nährstoffabdeckung

COACHING ZUR GESUNDEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG: (ca. 2½ Std. Fr. 150.-)

Beinhaltet: - Besprechung des Ernährungsverhaltens
- Auswertung der besprochenen Daten
- Überprüfung einer ganzheitlichen Nährstoffabdeckung
- Unterlagen (15 Seiten über gesunde und ganzheitliche Ernährung)

Ziel: Gesundheit und Vitalität / ganzheitliche Nährstoffabdeckung

Info und Anmeldung:

Alice Kocher, dipl. Ernährungs-Coach, dipl. Bewegungspädagogin, dipl. Pilates-Instruktorin, dipl. Fitness-Instruktorin, Personaltrainerin
Tel.: 061 331 25 03, Homepage: www.fit-healthy.ch / E-Mail: a.kocher@gmx.ch

ERFAHRUNGSBERICHTE:

Ich versuchte 2 Jahre lang auf eigene Faust abzunehmen, doch leider ohne Erfolg! Ich wog 70 kg und fühlte mich zu übergewichtig. Auch meine früheren Kleider gingen mir nicht mehr. Ich wollte, dass sich dies ändert und entschloss mich, bei Alice Kocher zur Ernährungsberatung zu gehen. Sie zeigte mir, wie ich mich gesund und ausgewogen ernähren kann, wie viel ich von was essen soll, und welche Gewohnheiten ich reduzieren od. besser weglassen sollte! Ich erhielt ein "Leitfaden für Gesunde Ernährung" und weitere Unterlagen, auf welche ich bei dieser Umstellung immer wieder zurückgreifen konnte! Nach 2 Monaten machte sich der Erfolg schon bemerkbar ... ich hatte 2-3 kg abgenommen! Durch diese Ernährungsumstellung und Sport (1 Std. Pilates und 45 Min. intensives Schwimmen), ging das Gewicht immer mehr nach unten. Inzwischen sind es 5-6 kg. Ich fühle mich sehr wohl und konnte das Gewicht halten. Auch meine Kleider von früher kann ich jetzt wieder tragen. Ich habe grosse Freude und bin Alice Kocher sehr dankbar dafür. Ich kann Ihre Beratung nur weiter empfehlen!

F.K. aus Oberwil, 52 Jahre

Durch das Ernährungs-Coaching bei Frau Kocher, habe ich das nötige Wissen erhalten, wie ich gesund abnehmen kann. Mit einer auf mich abgestimmten Beratung und gut verständlichen Unterlagen (inkl. Menüvorschläge), hat sie mir leicht verständlich gemacht, auf was es ankommt! Sie verstand es auch, mich zu mehr Aktivität zu motivieren und hat mir, nach meinen Vorlieben und meinem Zeitplan entsprechend angepasste Bewegungsvorschläge gegeben. Mit 1 Std. Pilates, 3 mal 20 Min. Kreislauftraining pro Woche und der Ernährungsumstellung, ging mein Gewicht von Woche zu Woche stetig nach unten, bis ich schließlich meine 10 kg Übergewicht verloren hatte. Ich fühle mich wieder gut in meinem Körper und freue mich darüber, das Gewicht auch halten zu können!

N.G. aus Reinach, 20 Jahre

Nach 2 Unfällen, konnte ich meinen Lieblingssportarten (Kampfsport und Fitness) leider nicht mehr nachgehen. Auch im Alltag bin ich in meiner Bewegung seither eingeschränkt. Am Anfang hatte ich Mühe dies zu akzeptieren und oft mit Essen kompensiert, bis ich ziemlich zugenommen hatte! Frau Kocher konnte mich in ihrer Beratung überzeugen, dass es jetzt erst recht wichtig ist, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Sie erklärte mir einfach und verständlich, warum dies für ein gut funktionierenden Stoffwechsel so wichtig ist. Nun habe ich meine Ernährung wieder viel besser im Griff und fühle mich gesünder und vitaler. Mein Gewicht geht auch wieder nach unten. Durch die neu gewonnene Energie und der richtigen Einstellung, habe ich die Motivation gefunden mich in meinen Möglichkeiten zu bewegen. Nun mache ich Spaziergänge und habe Freude an der Natur und der frischen Luft. Ich bin Frau Kocher für Ihre Beratung dankbar!

P.D. aus Basel, 38 Jahre

Ernährung ist ein Thema, das mich schon seit 15 Jahren fasziniert. Es ist unglaublich, wie viel positive Veränderung durch eine nährwertreiche Ernährung bewirkt werden kann! Ich habe es am eigenen Körper erfahren und es erfüllt mich immer wieder mit grosser Freude, wenn andere dieses Wissen verstanden und umgesetzt haben... Zu erleben, wie sich auch Ihre Lebensqualität gesteigert hat, ist das Schönste an meiner Arbeit!

Alice Kocher, dipl. Ernährungs-Coach