



FIT



DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

7 Tage Analyse für eine nachhaltig gesunde Ernährung



FUNKTIONELLES INNOVATIVES TRAINING

Kehdenstr. 25 · 24103 Kiel
Innenstadt zwischen
Holstenbrücke & Alter Markt
Fon 0431 90 89 18 18

www.FIT-kiel.de





Eine gesunde Ernährung und eine adäquate körperliche Aktivität stehen in einem engen Zusammenhang. Wer seinen Körper und Geist mit Sport pflegt, benötigt auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Was genau ist eine ausgewogene Ernährung und welche Vorteile bringt sie?

Um das zu verstehen, ist es hilfreich, sein derzeitiges Ernährungsverhalten genau zu analysieren. Wir bieten Ihnen ein detailliertes, computergestütztes Ernährungsscreening an. So stellen wir ganz individuell fest, wie Sie sich ernähren und wo die Schwachpunkte Ihrer Ernährung liegen. Diese Analyse bildet die Grundlage für eine Optimierung Ihres Ernährungsverhaltens.

In fast jeder Ernährungsweise existieren gute und schlechte Angewohnheiten. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre guten Angewohnheiten zu erkennen und weiter auszubauen und Ihre schlechten Angewohnheiten zu reduzieren oder ganz abzustellen. So müssen Sie nicht bei Null anfangen, sondern optimieren gezielt Ihre Ernährung.

Mit FIT FOOD werden auch Sie in der Lage sein, bewusst Ihre Ernährung zu kontrollieren und in Kombination mit unserem FIT-Sportprogramm ein optimales Ergebnis für sich und Ihre Gesundheit zu erzielen!

3 Schritte

...für Ihre gesunde Ernährung

- 1 Vorbereitung und Körperanalyse**
Sie bekommen von uns ein Ernährungsprotokoll ausgehändigt, in welches Sie sieben Tage lang jede verzehrte Mahlzeit eintragen. Für eine individuelle Gestaltung der Analyse ermitteln wir ihre genaue Körperzusammensetzung.
- 2 Dokumentation**
Jetzt dokumentieren Sie Zuhause genau Ihren persönlichen Lebensmittelverzehr über einen Zeitraum von 7 Tagen.
- 3 Auswertung**
Sie übergeben uns das Ernährungsprotokoll. Wir führen für Sie eine computergestützte Analyse Ihrer Ernährung durch.

Das Ergebnis

Zum Abschluss Ihrer Beratung findet eine ausführliche Auswertung und Besprechung der gewonnenen Analyse-Ergebnisse statt.

Sie erfahren mit FIT FOOD

- wie hoch Ihr persönlicher Energieverbrauch ist
- wie Sie diesen mit Sport beeinflussen können
- welche Lebensmittel Sie zu viel oder zu wenig konsumieren
- welche Nährstoffe Ihr Körper zu viel oder zu wenig bekommt
- worauf Sie bei der Auswahl der Lebensmittel achten sollten
- wie Sie Ihre Ernährung zukünftig optimieren
- wie Sie Ihr Gewicht nachhaltig reduzieren