

Das MESR-Vitalkonzept

Gesunde Ernährung 2.0



Das bisherige Ernährungskonzept wurde auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt. Das Coaching besteht aus vielen Tipps, Empfehlungen und Vorgehensweisen, um eine gesündere Ernährungsform zu erreichen. Ziel ist es, dem eigenen Körper über die Ernährung die bestmöglichen Chancen für ein längeres und fitteres Leben zu geben.

Ein Schwerpunkt des Coachings liegt darauf, eine Ernährungsform zu finden, die langfristig realisierbar ist, um den bekannten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Die Ernährung basiert auf natürlichen Lebensmitteln, die in vielen Lebensmittelgeschäften vor Ort verfügbar sind. Teure Nahrungsergänzungsmittel sind nicht notwendig.

Zu Beginn stehen die sogenannten „Low-Hanging-Fruits“ im Fokus – kleinere, leicht umsetzbare Veränderungen, um erste Erfolge zu erzielen. Größere Umstellungen erfordern hingegen Zeit und Routine. Aus diesem Grund wurde die notwendige Motivation als eigener Baustein integriert, um deren Bedeutung zu unterstreichen.

Darüber hinaus zeigen neueste Erkenntnisse, dass auch die Themen „Schlaf/Relax“ sowie „Sport/Bewegung“ die Erfolgchancen deutlich verbessern. Deshalb wurden diese Themen als zusätzliche Bausteine in das Konzept aufgenommen.

Die Teilnehmenden erhalten ein Set möglicher Techniken und Vorgehensweisen. Mit fachkundiger Anleitung erstellen sie ihren individuellen Plan, der zu den persönlichen Zielen und zur eigenen Motivation passt.

MESR-Bausteine

Motivation

Ernährung

Sport

Relax

Fazit:

Durch die Einbeziehung aller relevanten Einflussfaktoren in ein ganzheitliches Gesamtkonzept erhalten die Teilnehmenden die Kenntnisse und Fähigkeiten, ihre eigene Ernährung und die der Familie positiv zu gestalten. Im Vordergrund steht keine radikale Ernährungsumstellung, sondern eine sanfte Anpassung der Ernährungsgewohnheiten.

Wichtig: Abnehmen ist nicht das alleinige Ziel! Vielmehr geht es um eine nachhaltige Veränderung der Lebensgewohnheiten. Dennoch bietet das Konzept allen Teilnehmenden die Chance, auch in Bezug auf das Körpergewicht langfristige Erfolge zu erzielen.

Während des Kurses werden zudem die Hintergründe bestimmter Ernährungsumstellungen sowie deren mögliche positive Effekte verständlich erklärt.

Eckpunkte des Konzepts:

- Gesund kochen beginnt mit gesundem Einkaufen
- Kein Hungern, sondern das richtige Essen
- Kein totaler Verzicht, sondern eine langsame Gewöhnung an eine neue Ernährung
- Ausnahmen helfen, das Konzept langfristig durchzuhalten
- Eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung
- Gute und leckere Lebensmittel stehen im Vordergrund
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Vermittlung der notwendigen Kenntnisse

Was Sie erwartet:

- ✓ Welcome-Newsletter mit Fragebogen zur Vorbereitung des persönlichen Gesprächs
- ✓ Persönliche Coaching-/Einzelgespräche (25 Min. zu Beginn und 10 Min. am Ende des Kurses), inkl. Wiegen mit Körperscan, Blutdruckmessung und Körpervermessung
- ✓ 8 gesellige und spannende Vortragsabende zu den Bausteinen Motivation, Ernährung, Sport/Bewegung und Relax (jeweils 90 Minuten)
- ✓ Vorstellung und Verkostung von Lebensmitteln

Optionale individuelle Zusatzleistungen (*nicht in der Kursgebühr enthalten*):

- ➔ Persönliche Beratungsgespräche zu akuten gesundheitlichen Beschwerden

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Webseite:

www.vitalpraxis-wm.de