



nutrition

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind sich ergänzende Prinzipien. Aus diesem Grund möchte I LOVE NUTRITION in Kooperation mit LOKAHI LOFT Ihnen ein gänzlich neuartiges System der interdisziplinären Betreuung in den Bereichen Sport und Ernährung, in Form eines zeitlich begrenzten, aber intensiven Coachings anbieten.

sports

Ein professionelles Ernährungscoaching

leitet Sie individuell und nachhaltig an, eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährungsweise zu etablieren. Dabei wird auf Ihre persönlichen Vorlieben und Einschränkungen eingegangen und ein alltagstaugliches, nur auf Sie zugeschnittenes Konzept entwickelt.

Das professionelle Sport-Coaching

findet als individuelles PERSONAL TRAINING in den Räumen des LOKAHI LOFT statt. In diesem Rahmen werden Sie von erfahrenen, als Personal Trainer ausgebildeten Sportwissenschaftlern – nach einer sorgfältigen Sportanamnese sowie eines Leistungstests und der Erstellung eines auf Sie zugeschnittenen Trainingsplans – in einem sehr persönlichen Rahmen betreut.

Coaching Verlauf

im Vorfeld (10 Tage)	<ul style="list-style-type: none"> - Laborbesuch mit Blutentnahme, Auswertung Blutergebnisse - tägliches Ernährungsprotokoll führen (7 Tage) - ausführliches Anamnesegespräch Ernährung - BIA/Körperanalyse, Erstellung eines Ernährungskonzepts - Terminvereinbarungen 	<ul style="list-style-type: none"> - ausführliches Anamnesegespräch Sport, Bedarfs- und Bedürfnisanalyse - gemeinsame Zielfestlegung, mentale Motivation - Testung: Rückgratvermessung (MediMouse®), Krafttest, PWC Ausdauerstest, Flexibilitätsmessung nach Janda, Blutdruckmessung - Terminvereinbarungen 	
Woche 1	- nutrition 1x	- Personal Training 2x	- Einweisung und erstes Training nach Plan
Woche 2	- nutrition 1x	- Personal Training 2x	
Woche 3		- Personal Training 2x	
Woche 4	- nutrition 1x	- Personal Training 2x	
Woche 5		- Personal Training 2x	
Woche 6	<ul style="list-style-type: none"> - nutrition 1x - Verlaufskontrolle durch BIA, evtl. Anpassung an Verlauf 	- Personal Training 2x	- Ergebniskontrolle 6 Wochen / Gespräch / Auswertung / begleitende Motivationsprinzipien
Woche 7		- Personal Training 2x	- Terminvereinbarung für die nächsten 6 Woche
Woche 8	- nutrition 1x	- Personal Training 2x	
Woche 9		- Personal Training 2x	- Anpassung an den jeweiligen Verlauf
Woche 10	- nutrition 1x	- Personal Training 2x	
Woche 11		- Personal Training 2x	
Woche 12	<ul style="list-style-type: none"> - Erfolgskontrolle durch BIA - Laborbesuch mit Blutentnahme, Auswertung Blutergebnisse - Abschlußgespräch Ernährung / Dokumentation / Empfehlungen 	- Personal Training 2x	<ul style="list-style-type: none"> - Abschlusstestung und -auswertung, - Abschlußgespräch sports / Dokumentation / Empfehlungen

Während des gesamten Coachings arbeiten Ernährungs- und Sportfachkraft in engem Austausch miteinander, um für Sie das optimale Ergebnis zu erreichen.