

## ABLAUF EINES BETREUUNGSMONATS



Egal ob du das 9 Stufen Programm bei mir buchst

- ☛ um dich in deinem Körper wohler zu fühlen,
- ☛ um Fett zu reduzieren,
- ☛ um fitter zu werden
- ☛ weil du eine sinnvolle, effiziente Ernährungsweise erlernen möchtest
- ☛ um Muskeln aufzubauen,
- ☛ um deine Gesundheit zu optimieren,
- ☛ wenn du mentale Unterstützung brauchst um gewisse Punkte in deinem Leben zu optimieren oder einfach für eine gewisse Zeit jemanden brauchst, der dir auf die Finger schaut und ein bisschen auf deine Zehen tritt 😊.

### Ersttermin

je nach Wohnortentfernung – direkt bei mir oder per Telefonat/Mail.

Inkludiert: Analyse, Ist-Status, die ersten wichtigsten Infos für die Umsetzung, Wissensvermittlung, Besprechung von Wünschen, Ziele, deinen Ressourcen

Dauer:

Telefonat: meist um die 30 Minuten

Persönlich: 90 Minuten (weil auch kleine Verkostungen, Kaffee/Tee inkludiert sind und das ganze sehr persönlich und unterhaltsam abläuft 😊)

### Prinzipiell

ist regelmäßiger schriftlicher Kontakt (bevorzugt auf Whats App) an der Tagesordnung.

DEINERSEITS: Für aufkommende Fragen, Updates und ev. Mahlzeitfotos und Mitarbeitspunkte

MEINERSEITS: Rezeptideen, Hilfe für diverse Umsetzungen, Erinnerungen, Infos und Motivation

**Nach jeder ungeraden Woche** (1,3,5,...) bekommst du per Mail einen Feedback Fragebogen mit 4-5 Fragen um zu reflektieren, die Betreuung zu optimieren und notwendige Stellschrauben, die es zu korrigieren gibt, zu bewegen.

**Nach jeder geraden Woche** (2,4,6,...) ist ein kurzes Telefonat inkludiert (ca. 15-20min.), dass ebenfalls dazu dient zu re-analysieren, zu motivieren, aufzuzeigen, zu erinnern und manche Dinge zu besprechen, für die der schriftliche Kontakt nicht ausreicht.

Weiters sind zu Beginn mein umfangreiches Rezeptebuch als Ideenfindung inkludiert und nach den ersten 4 Wochen das Basisbuch, um sämtliche Infos immer wieder nachlesen zu können.

Für weitere Fragen freue ich mich, wenn du mich unverbindlich kontaktierst!

fitnesstina@gmx.at

www.fitnesstina.at

mobil: 0680/3236038

Instagram: @fitnesstina.at