

Beschleunigen Sie Ihren Trainingserfolg!



60% Ihres Trainingserfolges hängen von der Ernährung ab!

Essen Sie das Richtige um Ihre Ziele zu erreichen? Finden Sie es heraus!

Schritt 1: Stoffwechsel-Ernährungsanalyse

Wir analysieren Ihr Essverhalten abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele.

Beispiel 1: Sie wollen abnehmen.

Wir analysieren: Wie hoch ist Ihr Nährstoffbedarf? Essen Sie zuviel oder zu wenig?
Essen Sie zu süß oder zu fett?

Wussten Sie, dass bereits eine Tasse Latte Macchiato zu viel pro Tag Ihren Abnehmerfolg verhindern kann?

Beispiel 2: Sie wollen Muskeln aufbauen.

Wir analysieren: Wie hoch ist Ihr Nährstoffbedarf? Essen Sie genügend?
Ist Ihre Eiweißzufuhr ausreichend?

Wussten Sie, dass Sie mindestens 500 Kcal über Ihrem Bedarf essen müssen um Muskeln aufzubauen? Kennen Sie Ihren Bedarf überhaupt?

Schritt 2: Ernährungsleitfaden

Was sollen Sie essen um Ihre Ziele schneller zu erreichen?

Im Rahmen der Analyse erhalten Sie einen zielorientierten Ernährungsleitfaden. Der Ernährungsleitfaden beinhaltet leckere Rezepte, die der ganzen Familie schmecken und einfach zuzubereiten sind – praktische Einkaufslisten inklusive.

Melden Sie Sich jetzt bei uns an!

Geschwister-Scholl-Str. 15 • 02827 Görlitz
Tel.: 03581/ 74 82-0 • Fax: 03581/ 74 82-33
www.rosenhof-goerlitz.de • service@rosenhof-goerlitz.de

Sport- und Freizeitparadies

