

## metabolic balance® fitness

### Kundeninformation

Sehr geehrter Interessent, sehr geehrte Interessentin!

In dieser Kundeninformation werden die ersten Schritte für Ihren Beginn mit dem metabolic balance® fitness Stoffwechselprogramm erklärt, sodass Sie sofort starten können und mit Sicherheit an Ihr Ziel gelangen!

#### Anmeldung

Zuerst bitte ich Sie um Anmeldung

- über unsere Homepage [www.coachmefit.at](http://www.coachmefit.at) oder
- per E-Mail [office@coachmefit.at](mailto:office@coachmefit.at) oder
- telefonisch unter +43 676 3840013

Daraufhin vereinbaren wir einen Termin für das Erstgespräch.

#### 1. Termin: Erstgespräch

Beim Erstgespräch erhalten Sie Informationen zur Gesundenuntersuchung, Blutabnahme, usw. Es erfolgt die Aufnahme persönlicher Daten, eine erste Analyse Ihres Gesundheits- und Fitnesszustandes, eine Grundumsatzbestimmung mittels Bioimpedanz-Segmentanalyse und Sie erhalten bereits die ersten Tipps & Tricks zum Start in ein vitales Leben. Alle offenen Fragen können geklärt werden!

#### Blutbefund

Die Durchführung einer Gesunden- bzw. Vorsorgeuntersuchung ist nicht zwingend notwendig, wird allerdings sehr empfohlen!

Die Blutabnahme ist für die Erstellung eines metabolic balance® Ernährungsplanes zwingend notwendig! Sie können diese bei einem unserer Kooperationsärzte oder bei Ihrem eigenen Hausarzt machen lassen.

Dabei ist zu beachten, dass Sie 12 Stunden nüchtern sind, am Vortag nicht übermäßig Fleisch gegessen bzw. Alkohol konsumiert haben bzw. hart trainiert oder sich körperlich sehr angestrengt haben.

Für fehlerhafte Ernährungspläne aufgrund veränderter Blutwerte infolge Training, Alkohol usw. wird keine Verantwortung übernommen.

#### Erstellung des Ernährungsplanes

Nach der Befundbesprechung beim Arzt übermitteln Sie den Blutbefund bzw. wir holen den Befund beim Arzt ab. Die Erstellung des Planes erfolgt aufgrund Ihres Blutbefundes und Ihrer Angaben in der metabolic balance® Zentrale und dauert ca. 3-5 Werktage.

## 2. Termin: Metabolic balance® fitness Planübergabe und Besprechung der Phasen 1-4

Endlich geht's mit Vollgas los!

Mit dem metabolic balance® Ernährungsplan der Phasen 1-4, Auflistung der individuellen Lebensmittel, Rezepten, Einkaufshelfern, dem kostenlosen Zugang zum metabolic balance® Klientenportal und Betreuung durch das Coach me FIT-Team geht es Schritt für Schritt Ihrem Ziel entgegen!

## Weitere Metabolic balance® fitness Betreuung durch das Coach me FIT-Team

Weiter geht es steil bergauf mit Vitalität, Lebensfreude und viel Motivation!

Haben Sie das Beratungspaket **SLIM** gewählt, dann haben Sie noch 1 weiteren Kontrolltermin inkl. Bioimpedanz-Segmentanalyse.

Haben Sie das Beratungspaket **BASIC** gewählt, dann haben Sie noch 3 weitere Termine (je ca. 60 Minuten) in Form von Personaltraining oder Coaching und können zwischen folgenden Themen wählen:

- FIT essen: Stress macht sauer/ Vitalstoffe und Zusatzstoffe/Kochbücher/ Sport und erhöhter Grundumsatz/Eiweiß und Fett/Kohlehydrate und Glykämische Last/Tipps für Menüzubereitung/spezielle Rezepte uvm.
- FIT bewegen: AUSDAUER-, KRAFT- oder BEWEGLICHKEITS-Test/Figurtraining/ Bewegung im Alltag mit dem Shape-Smilely/gezielte Kräftigungsübungen/ Herz-Kreislauftraining im richtigen Pulsbereich/Functional Training/ Nordic Walking oder sportartspezifisches Training uvm.
- FIT entspannen: Stress ade & Entspannung pur, Entschleunigung, Stretching, Faszienfitness, Muskelentspannung nach Jacobson, Atementspannung, Trigger Point, Yoga, Rindrop Technique®, Chair-Relax, Dorn & Breuß-Energy-Balancing© uvm.
- FIT fühlen: Motivation, Mentaltraining, Durchhaltetricks aus der Kinesiologie

Haben Sie das Beratungspaket **VIP** gewählt, dann haben Sie noch 5 weitere Termine (je ca. 60 Minuten) und können ebenfalls wählen, welche Themen für Sie von Interesse sind.

Das gesamte Bewegungs- und Wohlfühlangebot von A-Z können Sie auf unserer Homepage nachlesen!

Weiters bietet das Coach me FIT-Team vergünstigte Preise für Gruppenkurse in Wien und Klosterneuburg, günstigere Tarife für Personaltraining, sowie die Möglichkeit der Teilnahme an Anwendertreffen, Aktiv-Wochenenden uvm.

## Zahlungsmodalitäten

Die Bezahlung erfolgt in der Regel beim Erstgespräch in bar oder durch Überweisung auf unser Konto, spätestens jedoch bei Befundübermittlung vor Erstellung des Ernährungsplanes.

Nach Erstellung des Ernährungsplanes ist ein Rücktritt leider nicht mehr möglich, der Betrag kann nicht mehr rückerstattet werden.

**Aktuelle Angebote & Preise entnehmen Sie bitte der Homepage [www.coachmefit.at](http://www.coachmefit.at)**

Weitere Infos: Tel +43 676 3840013  
Anmeldung: [office@coachmefit.at](mailto:office@coachmefit.at)

