Antwort

Was muss ich tun, um eine Analyse und die individuellen Pläne zu bekommen?

Zuerst laden Sie sich die Analysebögen als PDF ganz unten von der Seite [Ablauf](#) herunter und drucken sie aus.

Dann können Sie sofort beginnen, Ihre Ernährungsanalyse möglichst genau per Strichliste zu führen. Tragen Sie dazu an 4 Tagen die verzehrten Nahrungsmittel in die Kästchen ein. Behalten Sie bitte Ihr gewohntes Ernährungsverhalten bei, da nur so die Analyse eine hohe Aussagekraft hat!

Die Bewegungsanalyse füllen Sie parallel aus. Achten Sie darauf, dass die Anzahl der angegebenen Stunden im beruflichen und privaten Bewegungsumfang mit Schlaf 24 nicht übersteigt.

Buchen Sie sich in unserem Webshop eine Analyse oder das Komplettpaket, und Sie bekommen einen Code zugesandt, den Sie zum Eintragen in das Auswertungsfeld benötigen.

Zuletzt aktualisiert am 09.07.2012 von Andreas König.