



# Persönliches Ernährungscoaching

## Mythos Diät

Eine gute Reduktionsdiät sollte...

1. ...eine negative Energiebilanz erzielen
2. ...sättigen und schmecken
3. ...in den Alltag integrierbar sein
4. ...ein Lebenlang durchführbar sein
5. ...ein neues Ernährungsverhalten vermitteln
6. ...alle essenziellen Nährstoffe liefern
7. ...den Jojo-Effekt vermeiden
8. ...die Gesundheit erhalten
9. ...psychische Störungen vermeiden
10. ...innerhalb des Kostenrahmens liegen



Machen Sie den Check und prüfen Sie Ihre nächste Diät erst auf die Erfolgschancen

Forderung/Kriterium	Gegeben <input checked="" type="checkbox"/> ?	
Moderate Energiereduktion mit <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.300-1.500 kcal Mindestzufuhr</li> <li>• ca. 300-500 kcal Energiedefizit pro Tag</li> </ul>	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Sättigung	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Geschmack und Abwechslungsreichtum	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Alltagstauglichkeit	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Langfristige Durchführbarkeit	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Vermittlung eines neuen Ernährungsverhaltens	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Zufuhr essenzieller Nährstoffe	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Kostenrahmen	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein



**VIP FITNESS**  
INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic  
Blücherstr. 32  
75177 Pforzheim

Kontakt:

Tel. +49 7231 166 89 29  
Mobil +49 179 929 34 65  
Fax +49 7231 166 89 39  
info@v-i-p-fitness.com  
www.v-i-p-fitness.com

Exklusives und individuelles  
Ernährungscoaching

- Gewichtsmanagement
- Ernährung in der Familie
- Einkaufsberatung
- Ernährung im Sport



**VIP FITNESS**  
INTERNATIONAL