



Körpertypen Analyse

Deine individuelle
Körpertypenanalyse

Was ist eine Körpertypenanalyse?

Bei meiner **Körpertypenanalyse** kombiniere ich **Wissenschaft, Messdaten** und **psychologische Erkenntnisse**, um ein **ganzheitliches Bild** deines Körpers zu erhalten.

Ziel ist es, Ernährung, Training und Lifestyle optimal auf dich und deine individuelle Physiologie abzustimmen fernab von Standard-Diäten.

So entsteht dein persönliches Körperprofil:

Psychologische Fragebögen

Erfassen deine Verhaltensmuster, Vorlieben, Stressreaktionen und deinen Alltag, um zu verstehen, wie Körper und Geist zusammenwirken.

Anamnese mit „Kopf-Profil“

Analysiert, wie dein Gehirn arbeitet und welche mentalen Ressourcen oder Belastungen Einfluss auf deine Ernährung, Energie und Motivation haben.

BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse)

Ermittelt deine Körperzusammensetzung u. a. Muskelmasse, Körperfettanteil, Wasserhaushalt und zeigt, wie sich dein Stoffwechsel aktuell verhält.

Kallipermessung

Misst die Hautfaltendicke an verschiedenen Körperstellen, um Rückschlüsse auf hormonelle Schwerpunkte, Fettverteilung und Stoffwechselform zu ziehen.

Diese Kombination macht die Analyse präzise und individuell damit du genau weißt, was dein Körper braucht, um sich wohlfühlen, gesund zu bleiben und Ziele zu erreichen.

Vorteile der Analyse

- ✓ Du verstehst, warum manche Ernährungsformen bei dir nicht wirken und andere umso besser.
- ✓ Du erfährst, welche Nahrungsmittel, Trainingsarten und Routinen optimal zu deinem Körper passen.
- ✓ Du bekommst individuelle Empfehlungen statt pauschaler Diäten.
- ✓ Du erkennst hormonelle Schwerpunkte, die Einfluss auf Fettverteilung, Energie und Wohlbefinden haben.
- ✓ Du erfährst, wie du langfristig gesund und leistungsfähig bleibst.
- ✓ Du kannst Frust und Fehlversuche vermeiden, weil du weißt, was funktioniert.
- ✓ Du lernst deinen Kopf und deinen Körper zu verstehen.
- ✓ Du lernst was dein Körper benötigt und ob du eher mehr Kohlenhydrate, mehr Fette oder mehr Eiweiss benötigst
- ✓ Du bekommst Kalorienangaben und Nährwertangaben, welche dein Körper aktuell grad benötigt

Was ich dir empfehle

Nach 6 Wochen, nach 12 Wochen und nach 18 Wochen einen Kontrolltermin abzumachen. Damit du deine Fortschritte immer wieder überprüfen kannst und du deinem Ziel Stück für Stück näher kommst.

Ablauf der Analyse

So läuft die *Analyse* ab

- Terminvereinbarung
- Online ausfüllen von Anamnese und beiden Fragebögen
- Besuch in meiner Praxis
- Auswertung der Anamnese und der Fragebögen
- BIA und Kalipper Messung werden gemacht
- Auswertung der Analyse und Bestimmung des Körpertyp
- Individuelle Empfehlungen (Ernährung, Training, Lifestyle)
- Du erhältst 2 Ernährungspläne auf dein Körpertypen angepasst

Dauer des Termins: 90 Minuten

Ort: Praxis Bodykompass



Kosten und Pakete

- 1 x Termin für Körpertypen Analyse **490.-**
- 1 x Termin für Körpertypen Analyse + 1 Folgetermin **660.-**
- 1 x Termin für Körpertypenanalyse + 2 Folgetermine **810.-**
- 1 x Termin für Körpertypenanalyse + 3 Folgetermine **940.-**
- 1 x Termin für Körpertypenanalyse inkl. 1 Monat Rezepte APP **550.-**
- Wenn du dich entscheidest in das Feel Good Body Coaching zu wechseln, erhältst du 300.- Rabatt

(Rabatt gilt nur, wenn du maximal 2 Monate nach der Analyse dem Coaching beitretest).



Hier ein Einblick, was das Feel Good Body Coaching alles beinhaltet

Feel Good Body

- Zugang zur Ernährungs-App mit über 400 Rezeptidee und Ernährungsplänen
- Wenn gewünscht ein Trainingsplan
- Analyse des Körpertypen -> inkl. Trainingsempfehlungen
- Wissen und Tipps rund um das Essen und Kochen
- Umgang mit Emotionalem Essen
- Meal Prep Ideen
- 5 Tage (Mo - Fr 08:00 - 17:00) in der Woche Whats` up Support
- Fachwissen in der Dateiablage mit Wissen über die Ernährung
- Zugang zum Mitgliederbereich
- Ernährung für die Frau Zyklusernährung, Wechseljahren....
- Erst Beratung mit Körpertypen Analyse (ca. 60 - 70 Minuten)
- Zwei weitere Beratungen a 30 Minuten 1:1 Call oder vor Ort
- 1 x im Monat Q and A mit anderen Kundinnen

