

Dein Coach
Stefanie



ICH
UNTERSTÜTZE
DICH

GEHE DEN WEG NICHT ALLEINE!
WIR GEHEN IHN
ZUSAMMEN

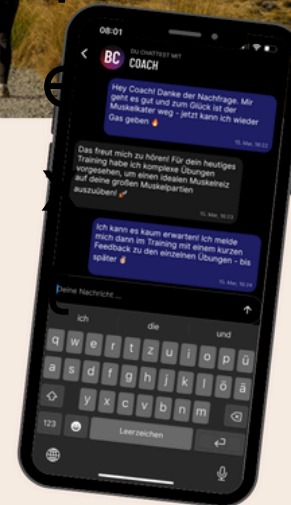


ICH BEGLEITE DICH DURCH
DEINEN TAG

WIR PLANEN ZUSAMMEN DEIN
TRAINING & DEINE ERNÄHRUNG

GEMEINSAM WERDEN WIR DEIN
ZIEL ERREICHEN

Für Iphone & Android



2 in 1: Tracking App &
1:1 Coaching

Ernährungspläne, Rezepte &
Ernährungswissen

Trainingspläne & Challenges für
Transformationen im Innen und Außen!

Einfaches Teilen von Dokumenten, PDF,s,
Videos - alles an einem Ort!

3 Pakete mit unterschiedlicher
Betreuungsintensität, mtl. up- oder down-
oder kündbar

Welches Paket passt zu
dir? →

BC Basic Paket - 64 €

- Die Benutzung der Bodycontrol App
- Nachrichtenbetreuung von Montag bis Freitag über die App
- wöchentliche Umsetzungsimpulse, bzw. Challenges
- Alle 2 Wochen Ernährungsplan (Kalorienbedarf und Makronährstoffverteilung) mit Beispieltag
- auf Wunsch: Trainingsplan für das Fitnessstudio oder HomeGym
- Rezepte
- allgemeine Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel
- ggfs. Reverse Dieting Plan (Übergang von Abnahme zu Gewichtserhalt)

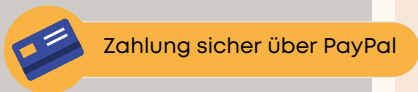
BC Coaching Plus - 128 €

- Die Benutzung der Bodycontrol App
- 2 x 30 oder 1 x 60 Min Video-Call pro Monat (nicht genutzte Termine verfallen am Ende des abgerechneten Monats)
- Nachrichtenbetreuung von Montag bis Freitag über die App
- wöchentliche Umsetzungsimpulse, bzw. Challenges
- Alle 2 Wochen Ernährungsplan (Kalorienbedarf und Makronährstoffverteilung) mit Beispieltag
- auf Wunsch: Trainingsplan für Fitnessstudio oder Home Gym
- Rezepte
- ggfs. Reverse Dieting Plan
- Extras

BC All inclusive - 188 €

- Die Benutzung der Bodycontrol App
- 120 min Video Calls pro Monat, die in 4 x 30 Min oder 2 x 60 Min aufgeteilt werden können (nicht genutzte Termine verfallen nach Ende des abgerechneten Monats)
- Nachrichtenbetreuung von Montag bis Samstag über die App
- wöchentliche Umsetzungsimpulse, bzw. Challenges, die sich aus den Gesprächen ergeben
- Wöchentlich Ernährungsplan (Kalorienbedarf und Makronährstoffverteilung) mit Beispieltag
- auf Wunsch: Trainingsplan für Fitnessstudio oder Home Gym
- Rezepte
- ggfs. Reverse Dieting Plan
- Noch mehr Extras: Ein Themenworkshop pro Monat

DU BEKOMMST ALLES WAS DU BENÖTIGST!



Buche Monat für Monat, was Du gerade brauchst, ohne dich zu verpflichten