im.puls

Ernährungsmedizin

Appetit auf mehr Wohlbefinden

ENTDECKE DIE NAHRUNG DIE DIR GUT TUT

Geben Sie Ihrem Körper genau das, was er an Nahrung braucht. Nicht mehr, aber bitte auch nicht weniger. In unserem Institut begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht und zu mehr Gesundheit.

Die Nahrungsaufnahme ist von jeher ein sehr individuelles und oftmals auch sehr emotionales Thema. Deshalb legen wir großen Wert auf persönliche Betreuung. Dabei bedienen wir uns der neuesten medizinischen Erkenntnisse und Analysemethoden und beziehen auch Bewegungsprogramme, psychologische Ansätze und praktische Umsetzungstipps in unsere ganzheitlichen Konzepte mit ein.

Damit die Wirkung von Dauer ist.

INDIVIDUELLE **BERATUNG**

WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL ZU EINER FÜR SIE PASSENDEN UND GESUNDEN ERNÄHRUNG

Damit Sie Ihr Wunschgewicht und mehr Gesundheit erreichen können, kombinieren wir Sport und Ernährung in einem individuellen Konzept. Dazu gehört neben Ernährungsanalyse, Analyse der Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel- und Wasseranteil mittels BIA) und Ernährungscoaching auch ein auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm und psychologische Unterstützung.

UNSERE **ERNÄHRUNGSANGEBOTE**

- Ernährungsgrundlagen
- Ernährungsbewusstsein und Trainingsimpulse
- Ernährungsmedizinische Untersuchungen
- Gewichtsmanagement
- Kochworkshop und Ernährungsseminar

Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Nasenflügelbeben
ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.

Ringelnatz

im.puls
ERNÄHRUNG

Im Alltag ist man sich der eigenen Ernährung manchmal gar nicht bewusst, ein **Ernährungs-Check** legt das eigene Essverhalten offen. Durch Ermittlung der tatsächlichen Nahrungsmittelzufuhr anhand eines Ernährungsprotokolles und der körperlichen Zusammensetzung mittels **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)**, sowie der Bestimmung des eigentlichen Bedarfes kann einfach und individuell das Essverhalten positiv beeinflusst werden. Praktische Tipps für den Alltag helfen die individuelle Ernährung zu optimieren, das Wunschgewicht nachhaltig zu erzielen und die Gesundheit zu fördern.

Bei der **Ernährungsbegleitung** wird die Nährstoffaufnahme mit dem Nährstoffbedarf verglichen und angepasst, sodass nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig gegessen wird und die optimale Versorgung des Körpers mit allen Nähr- und Wirkstoffen gegeben ist.

Ernährung und Bewegung gehören einfach zusammen und sind für einen gesunden Lebensstil genauso notwendig wie die mentale Gesundheit. Zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan wird ein individuelles Bewegungsprogramm entwickelt, damit Ihre Gesundheit auf zwei Säulen gestützt wird.

INDIVIDUELLE
ANGEBOTE

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Ernährungscheck BASIS

- Erstberatung 115,00€
- Folgeberatung 104,00€

Ernährungscheck PLUS

- Paketpreis 185,00€
- Follow Up 157,00€

ERNÄHRNGSBEWUSSTSEIN und TRAININGSIMPULSE ab 413,00€

- Ernährungsbegleitung
- Ernährung und Bewegungspakete

ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG ab 57,00€

- BIA-Bioelektrische Impedanzanalyse
- H2 Atemgastests
- Nährstoffanalysen und Metabolic Tuning

GEWICHTSMANAGEMENT ab 162,00€

KOCHWORKSHOP und ERNÄHRUNGSSEMINAR ab 185,00€

im.puls ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN
DIE BASIS EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

im.puls Ernährungscheck BASIS

Ihr persönlicher Ernährungstermin **115,00 €**

- Anamnese
- Grundlagen der gesunden Ernähung
- Tipps für Ihren Alltag

Folgetermin (innerhalb von 6 Monaten) **104,00 €**

im.puls Ernährungscheck PLUS **PAKETPREIS 185,00 €**

Erstberatung zur Festlegung der Wünsche und Ziele

- Anamnese
- Beratung zu den Grundlagen Ihrer gesunden Ernähung
- Tipps für Ihren Alltag

Folgeberatung mit Ernährungsanalyse mittels Ernährungsprotokoll und Bioelektrische Impedanzanalyse

- Auswertung und Besprechung der Ernährungsanalyse
- Analyse der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)
- Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung mit Ernährungstipps

im.puls Ernährungscheck PLUS follow up **PAKETPREIS 157,00 €**

Buchbar innerhalb von 6 Monaten

- BIA follow up
- Ernährungsanalyse follow up
- Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung mit Ernährungstipps follow up

Persönliche Gespräche mit individueller Beratung zu je 50 Minuten

ERNÄHRUNGSBEWUSSTSEIN UND TRAININGSIMPULSE
ZUR LÄNGERFRISTIGEN UNTERSTÜTZUNG

im.puls Ernährungsbegleitung

5er Block 441,00€ **10er Block 777,00€**

Die längerfristige Begleitung mit individuellem Ernährungsplan

- Anamnese
- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Tipps für Ihren Alltag
- Auswertung und Bespechung Ihres Ernährungsprotokolls
- Nährwert Check
- Analyse der Körperzusammensetzung
- Individueller Ernährungsplan
- Längerfristige Begleitung, Beratung und individuelle Anpassung der Ernährung

Persönliche Termine mit individueller Begleitung zu je 50 Minuten

im.puls Ernährung und Bewegungs- Pakete

Kombiniert Ernährung und Bewegung individuell nach Ihren Bedürfnissen

- Ernährungsbewusstsein und Koordination **PAKETPREIS 413,00 €**
  Ernährungs-Check PLUS + 10er Block SENSOPRO

- Ernährungsbewusstsein und Trainingstherapie **PAKETPREIS 905,00 €**
  Ernährungs-Check PLUS + 10 Einheiten medizinische Trainingstherapie

- Ernährungsbewusstsein und Gruppentraining **PAKETPREIS 424,00 €**
  Ernährungs-Check PLUS + 10 Einheiten Gruppen Trainingsimpulse

Wir beraten Sie gerne, um Ihr persönliches Programm zu erstellen!

ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

UPDATE DER KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN

im.puls BIA - Bioelektrische Impedanzanalyse

Für die Messung der Körperzusammensetzung

• BIA, Auswertung und individueller Besprechung	69,00 €
• BIA follow up innerhalb von 6 Monaten	47,00 €

im.puls H2 Atemgastests

zur Abklärung von Zuckerunverträglichkeiten

• Fructose	57,00 €
• Lactose	57,00 €
• Sorbit	57,00 €
• Kombi Fructose - Lactose	104,00 €

im.puls Nährstoffanalysen und Metabolic Tuning

232,00 €

zzgl. Laborkosten

Zur Analyse des Stoffwechsel und der Nährstoffversorgung
Zur Optimierung der Zell- und Organfunktion

- Anamnese und Beratungsgespräch mit Auswahl der relevanten Laboranalysen
- Blutabnahme
- Besprechung und individueller Therapieplan

Anamnese und ärzliche Beratungsgespräche zur Feststellung notwendiger medizinischer Abklärungen

GEWICHTSMANAGEMENT

DAS WUNSCHGEWICHT ERREICHEN UND LEICHTER LEBEN

im.puls Gewichtsmanagement FIRST STEP 162,00€

Ihr erster Schritt zum Wunschgewicht:

- Medizinische Anamnese und Besprechung Ihrer Übergewicht-Geschichte
- Analyse der Körperzusammensetzung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)
- Persönliches Beratungsgespräch und Planung der Abnehmstrategie

Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und langfristig halten können. Dabei betrachten wir **medizinische Faktoren, Ernährung, Bewegung und psychoemotionale Themen** (z. B. Stress) und erarbeiten eine individuelle Abnehmstrategie für Sie.

Je nach Schwerpunkt stehen **Gesundung, Ernährungsoptimierung, Stabilisierung oder Transformation** im Vordergrund.

Werfen Sie überflüssigen Ballast ab und gehen Sie gemeinsam mit uns neue Wege.
Ein leichteres und gesünderes Leben wartet bereits auf Sie.

KOCHWORKSHOP UND ERNÄHRUNGSSEMINAR

NAHRUNG ALS MITTEL – GESUNDHEIT UND GENUSS ALS ZIEL

im.puls Kochworkshop und Ernährungsseminar

ab 185,00 €

- Workshop ab 4 Personen
- Inhalte und Zeit je nach Anfrage

- Theoretische Vermittlung der Grundlagen zur gesunden Ernährung

- Vertiefung in
  - Sport & Ernährung
  - Fitness & Lifestyle
  - Gesund Essen im Berufsalltag
  - Gewichtsmanagement
  - Ernährung von der Schwangerschaft bis zur Beikost
  - Gesunde Ernährung für und mit Kindern
  - Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
  - Ernährung bei Stoffwechselstörungen
  - Ernährung bei onkologischen Erkrankungen
  - Ernährung bei Magen-Darm- Beschwerden

- Verknüpfung der Theorie in die Praxis

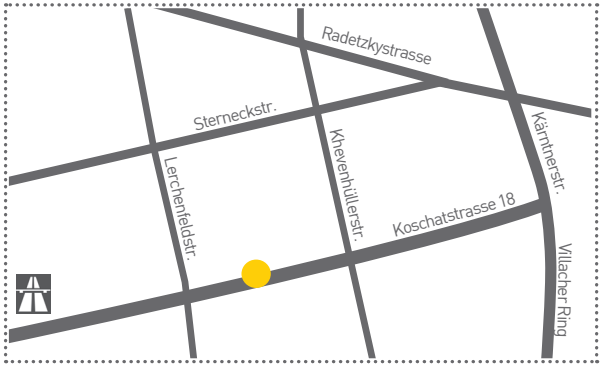
- Tipps für den Alltag, den Speiseplan und die Zubereitung

im.puls

WO SIE UNS ERREICHEN
Individuelle Behandlungs- und Beratungs-
termine nach Vereinbarung

++43 463 56117
office@impulsinstitut.at
www.impulsinstitut.at

Koschatstrasse 20 - 9020 Klagenfurt



Flyer im.puls S+ E U5/2025