

migros-fitness.ch

**iM**puls

migros-impuls.ch

**Weight  
Management**  
Coaching 1:1 e Tracking  
con sostegno

Cambiare le abitudini  
alimentari evitando lo  
stress della dieta

**MIGROS**  
FITNESS

Passo dopo passo

✓ verso un'alimentazione equilibrata



**Un'alimentazione equilibrata e gustosa e uno stile di vita sano con un'attività fisica sufficiente sono oggi più importanti che mai. Ciò fornisce al nostro corpo energia nonché sostanze nutritive e protettive vitali, incentiva il benessere fisico e contribuisce a prevenire le malattie. Inoltre, anche la gioia di vivere aumenta, perché pasti equilibrati sono anche momenti di piacere, relax e scambio con gli altri.**

In un periodo di 12 settimane, il tuo coach alimentare ti trasmetterà le conoscenze di base per un'alimentazione equilibrata e adatta alla vita di tutti i giorni. Insieme determinate priorità personalizzate e definite obiettivi realistici, in modo da consentirti di raggiungere e mantenere a lungo termine il peso desiderato.

Passo dopo passo

✓ verso un peso forma durevole



**Per mantenere a lungo termine il proprio peso forma è necessario adeguare passo dopo passo le proprie abitudini in termini di alimentazione e movimento.**

Durante il coaching riceverai menù settimanali con ricette gustose, aiuti alla pianificazione della spesa e «challenge» per sostenerti nel cambiamento a lungo termine in cucina e nel comportamento. Per garantire un cambiamento durevole, dopo i 3 mesi di coaching 1:1, per i 9 mesi successivi riceverai ogni 4 settimane consigli di stagione, pianificazioni settimanali e lo schema a semaforo per verificare se sei ancora sulla strada giusta.

Sviluppato con  
«Freunde am Kochen»



Passo dopo passo

✓ verso una maggiore vitalità



**Chi pratica un'attività fisica regolare ha il vantaggio di potersi concedere qualcosa di più in cucina. Dal momento che rafforza e incrementa i muscoli, l'attività fisica è importante anche per mantenere il peso dopo il dimagrimento. Il movimento ha anche altri vantaggi: previene le malattie, mantiene in forma a livello fisico e mentale e fa bene all'anima.**

Durante gli incontri di coaching, analizzi insieme al tuo trainer le tue abitudini alimentari, definisci misure di miglioramento e ricevi compiti per ottimizzare l'alimentazione e l'attività fisica di tutti i giorni.



Passo dopo passo  
✓ verso un successo  
durevole!

**12 mesi;**  
3 mesi di  
coaching 1:1,  
9 mesi di tracking  
con sostegno  
a partire da  
**CHF 690.-**

## Personal coaching 1:1

### Primo colloquio e anamnesi da 60 minuti:

- Insieme al tuo coach definisci priorità personalizzate e obiettivi realistici sulla base del modulo scelto
- ricevi le conoscenze di base necessarie per un'alimentazione equilibrata adatta alla vita di tutti i giorni
- Scatola per raccogliere informazioni e ricette

### 4 incontri di coaching da 30 minuti con la possibilità di scegliere tra i seguenti moduli:

- Mangiare tra fame e golosità
- Quando il tempo stringe
- Cibo ed emozioni
- Pianificare in anticipo è fondamentale
- Un ambiente amico della linea
- I pasti come momenti piacevoli
- Cucinare facendo attenzione alle calorie
- Movimento quotidiano, fitness e sport

Ingresso giornaliero gratuito al centro fitness in occasione del primo colloquio e degli incontri di coaching

### Interessanti invii postali settimanali

- Menù con ricette gustose e adatte a tutti i giorni e aiuti alla pianificazione della spesa.
- Challenge settimanali per sostenere il cambiamento di comportamento a lungo termine.

## Tracking

- Una volta trascorse le 12 settimane di coaching 1:1 ricevi ogni mese un invio postale comprendente tra l'altro consigli di stagione, sostegno alla pianificazione settimanale e schema a semaforo per verificare se sei ancora sulla strada giusta.

## Prezzi

- CHF 690.- per membri di un centro fitness Migros
- CHF 790.- per non membri
- CHF 990.- per non membri incl. abbonamento di 3 mesi\*

\* Dà diritto a frequentare tutti i centri della rete Migros FitnessCard in Svizzera: [migros-fitness.ch](http://migros-fitness.ch)



Passo dopo passo

- ✓ verso un'alimentazione equilibrata
- ✓ un peso forma durevole
- ✓ una maggiore vitalità

**Per una figura spettacolare!** Iscriviti oggi al programma **Weight Management** in un centro fitness di tua scelta.

- Fitnesspark / Migros Fitnesscenter
- FlowerPower
- MFIT
- ONE Training Center
- Bernaqua im Westside / Säntispark

**MIGROS**  
FITNESS