

# Ernährungsanalyse

by Sandys Sportzone

## Dein Weg zu mehr Bewusstsein und Balance

In einer Welt voller Diäten und Kalorienzählen bietet Sandys Sportzone eine alltagstaugliche und persönliche Alternative, um deine Ernährung besser zu verstehen und zu optimieren. Hier erfährst du, wie die Ernährungsanalyse abläuft und welchen Nutzen sie dir bringt.

## Wie läuft die Analyse ab?

### Zwei Wochen – Deine echte Ernährung sichtbar gemacht

Begleite mich für zwei Wochen auf deinem persönlichen Ernährungsweg. Ähnlich wie ein Ernährungstagebuch, aber smarter und einfacher: Mach ein Foto von jeder Mahlzeit und sende es mir direkt über WhatsApp.

- **Keine Texte, nur Bilder!**

Warum? So kann ich sehen:

- Wie groß sind deine Portionen?
- Was liegt auf deinem Teller?
- Wie ist das Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Gemüse usw.?

### Die Uhrzeit ist entscheidend

Die Uhrzeit hilft mir, deinen individuellen Rhythmus besser zu verstehen.

### Getränke nicht vergessen

Fotografiere auch deine Getränke, außer Wasser und Tee. Ein Espresso ist nicht nötig, aber Latte Macchiato oder andere Getränke sollten unbedingt gesendet werden!

## Was passiert dann?

### Auswertung deiner „Fotoreportage“

Nach den zwei Wochen erstelle ich ein persönliches PDF (ca. 10–15 Seiten) mit klaren Beobachtungen, Hinweisen und ersten Empfehlungen.

## „Sandy’s Ernährungswissen“-Broschüre

Zusätzlich erhältst du eine Broschüre mit einfach erklärtem Wissen, praxisnahen Tipps und wertvollen Alltagsratschlägen.

## Nachbesprechung

In einer Nachbesprechung, entweder vor Ort oder telefonisch, gehen wir das PDF gemeinsam durch. Ich beantworte deine Fragen und gebe dir alltagstaugliche Inputs – ohne starre Ernährungspläne, dafür mit echter Wirkung.

## Was kommt danach?

### Umsetzung und Begleitung

Setze das Besprochene aktiv für eine Woche um und sende mir weiterhin deine Mahlzeiten. Ich begleite dich über WhatsApp: mit Antworten, Tipps und neuen Impulsen.

### Drei Monate Zeit nehmen

Gib dir mindestens drei Monate Zeit! Zwischendurch checken wir ein, wie es dir geht, was sich verändert hat und ob du noch Unterstützung benötigst.

## Abschlussauswertung

Am Ende der drei Monate folgt eine abschließende Auswertung:

-  Wo stehst du?
-  Was brauchst du noch?
-  Was ist dein nächster Schritt?

## Ready, wenn du es bist!

Kein Druck – aber viel Motivation, Wissen und Support. Es funktioniert wirklich, wenn du bereit bist, dich selbst ehrlich zu beobachten und liebevoll herauszufordern. 🤔💪🔥