



Daniel Zbinden

Ernährungsexperte, Mentaltrainer, Dozent & Motivator
Betriebsleiter Fitness- und Gesundheitscenter Born To Move AG



Deine Gesundheit ist meine Passion

your health is my passion

Vielen Dank für dein Interesse
an meiner Arbeit und meinen
Dienstleistungen.

Daniel Zbinden

Dipl. Ernährungsberater



Ernährungsexperte
um Menschen zu helfen



Dozent
um Wissen zu vermitteln



Coach
mit brennender Energie



Motivator
mit ansteckendem Ehrgeiz



+41 78 888 1231



www.dazb.ch



daniel@dazb.ch



D A N I E L Z B I N D E N



READY4THEBEACH
BY DANIEL ZBINDEN

Ernährungsberatung, Begleitung & Coaching

Die Investition in deine Gesundheit

- **Erstgespräch von 120-180min direkt bei dir zu Hause, wo du dich wohl fühlst**
 - Komplette Anamnese inkl. Besprechung von Krankheiten, Verletzungen und Allergien
 - Zudem Besprechung deiner Medikamente und Nahrungsergänzungen
 - Konsultation und Analyse der aktuellen Blutbilder, sollten welche gemacht worden sein
 - Analyse deines aktuellen Essverhaltens (inkl. Kühlschrank und Vorratskammer Check 😊)
 - Deine persönliche Zieldefinition wohin ich dich begleiten darf
 - volumängliche Ernährungsberatung basieren auf deiner Zieldefinition
 - zusätzliche flankierende Massnahmen aufgrund der Anamnese
 - Inbetriebnahme und Einführung hilfreicher Apps & Tools
 - Fragen & Unklarheiten
- **persönliche Begleitung & lückenloses Coaching**
 - dein Ziel ist meine absolute Passion.
- **Nahrungsmittellisten, welche dir den Alltag und deine Nahrungsmittelwahl vereinfachen**
 - wird stets evidenzbasiert auf dem neuesten Stande der Wissenschaft angepasst und erweitert. Basierend auf deinen ethischen und persönlichen Gründen machen wir auf dich zugeschnittene Anpassungen so dass wir deine Ernährung mit meinem Wissen ergänzen und schlussendlich zielführend optimieren.
- **Ernährungspläne, welche bei Bedarf stets angepasst werden**
 - diese Pläne bilden die absolut wichtigste Basis für deine Zielerreichung.
- **Excelsheet für die nahtlose Begleitung & das Coaching**
 - hiermit stellen wir deinen stetigen Fortschritt und Erfolg sicher.
- **Persönlicher Online-Zugang zu all deinen Medien, Plänen und Listen**
 - sämtliche Änderungen werde ich dir laufend hier reinstellen.
- **7/24 Support per WhatsApp, E-Mail, Telefon & Co.**
 - frage mich bitte immer, non stop und durchgehend
 - egal welche Frage du hast – du kriegst immer eine fundierte, ausführliche und abschliessende Antwort, worauf ich sehr grossen Wert lege.



Inbegriffen ist ein Anfahrtsweg ab Diessenhofen TG von 20 Minuten. Sollte dieser länger sein, verrechne ich pro zusätzliche 10 Minuten Weg CHF 9.75 für Hin- und CHF 9.75 für Rückfahrt.

Häufig gestellte Fragen und Antworten

Die Investition in deine Gesundheit

Welches ist für mich das richtige Paket?



Anhand deinen gesetzten Zielen kann ich die Laufzeit sehr gut hochrechnen und dir sagen, welches Paket für dich adäquat ist. **Dein Ziel ist meine Passion** und somit möchte ich direkt zu Beginn das passende Paket schnüren.

Können wir die Erstberatung auch über Zoom machen?



Ich lege grossen Wert auf das Erstgespräch, damit wir eine saubere und vertraute Basis für die Zusammenarbeit bilden können. Ich präferiere das persönliche Kennenlernen. Video-Calls bieten eine zusätzliche Alternative.

Nimmst du auch an den Abenden und Wochenenden Termine wahr?



Klar – sehr gerne sogar, denn ich besuche dich dann, **wenn es deine Zeit erlaubt**. Somit bin ich vollkommen flexibel und oft auch am Abend und den Weekends unterwegs auf Beratung.

Welcher Ernährungsform predigst du?



Gar keine, denn es geht um dich und um **deine Ernährung**. Ich optimiere diese unter Berücksichtigung von Gegebenheiten wie Geschmack, Ethik, Krankheiten, Allergien, Intoleranzen, Alltag und noch viel mehr.

Wie rechnest du ab?



Ich schreibe monatlich meine Rechnungen und diese können via Banküberweisung, TWINT, Paypal oder Bar beglichen werden.

Kann ich das alles meiner Krankenkasse angeben?



Nein, denn ich möchte ausdrücklich nicht mit den Krankenkassen arbeiten. Mir geht es um **deine persönliche Gesundheit** und nicht darum, was eine Kasse bezahlen möchte, weil sie es gerade für richtig empfindet.



D A N I E L Z B I N D E N



READY4THEBEACH
BY DANIEL ZBINDEN

Trainingspläne & Coaching

Die Investition in deine Gesundheit

- **Individuelle Trainingspläne für deine sportlichen und körperlichen Ambitionen**

Auf Wunsch erstelle ich dir sehr gerne auf dich und deine Ziele **zugeschnittene**

Trainingspläne. Egal ob du gerne im **Gym** oder **Crossfit** trainierst, du ein **Home Training** absolvieren möchtest oder aber die **Natur** dein Trainingscamp sein soll. Ich liefere dir das auf dich und deine Vorlieben **massgeschneiderte Training** per App, PDF oder via Dropbox mit Instruktionsvideos und einer geballten Ladung voller motivierenden Ideen. Denn die Welt ist eine riesengrosse Trainingsfläche. Man muss sie nur nutzen 😊

1 Trainingsplan

39.--

Dieser Plan eignet sich perfekt für ein Gesamtkörpertraining und somit trainierst du damit alle Muskelpartien in einer Trainingseinheit. Zudem hast du dazwischen genügend Restdays, damit sich dein Körper erholen kann. Natürlich können wir hier auch einen Mix aus Kraft und Ausdauer machen, damit du stets bei Laune gehalten wirst.

für 1-3 Trainings pro Woche

2-3 Pläne

34.--
pro Plan

Wenn du deinen Körper mehr als drei Mal die Woche trainieren willst und du dabei explizit den Fokus auf gewisse Muskelpartien setzen möchtest, dann eignet sich ein sogenannter Zweier- oder Dreiersplit perfekt. Wir können auch noch eine schweißtreibende Cardioeinheit einbauen, oder was meinst du?

für 3-6 Trainings pro Woche

4 und mehr

30.--
pro Plan

Je mehr Trainingspläne, desto komplexer eine saubere Planung mit genügend Regeneration für die einzelnen Muskelgruppen. Somit ist hier eine exakte und perfekt abgestimmte Strategie essenziell. Diese Art von Trainingsplanung ist ganz klar für Fortgeschrittene oder für solche, welche eine grosse Abwechslung begrüssen.

für 3-7 Trainings pro Woche

- **Instruktionen bei dir vor Ort, in deinem oder in meinem Gym**

Viele fühlen sich unsicher ob die Übungen richtig gemacht werden, die Haltung stimmt, die Gewichte passend eingestellt sind und und und. Hier stehe ich selbstverständlich auch zur Verfügung und instruiere dich auf Wunsch direkt bei dir vor Ort. Ich verrechne hierfür eine ganz normale Lektion und somit 140.— pro 60min Personaltraining. Nur mit dem Unterschied, dass der Trainingsplan selbst inkludiert ist und somit kostenlos. Inbegriffen ist ausserdem ein Anfahrtsweg gerechnet ab Diessenhofen von 20 Minuten. Sollte dieser länger sein, verrechne ich pro zusätzliche 10 Minuten Weg CHF 9.95 für Hin- und CHF 9.95 für Rückfahrt.



D A N I E L Z B I N D E N



READY4THEBEACH
BY DANIEL ZBINDEN

Sämtliche Konditionen im Überblick Die Investition in deine Gesundheit

Ernährung

Ernährungsberatung vor Ort	Ernährungsberatung vor Ort total 75min	195.35
Ernährungsberatung per Telefon	Ernährungsberatung per Telefon oder Video-Call 75min	155.35
3 Monats Paket Ernährungsberatung	Eine Ernährungsberatung vor Ort und kompletter Support über 3 Monate	295.35 pro Monat
5 Monats Paket Ernährungsberatung	Eine Ernährungsberatung vor Ort und kompletter Support über 5 Monate	275.35 pro Monat
9 Monats Paket Ernährungsberatung	Eine Ernährungsberatung vor Ort und kompletter Support über 9 Monate	255.35 pro Monat
12 Monats Paket Ernährungsberatung	Eine Ernährungsberatung vor Ort und kompletter Support über 12 Monate	235.35 pro Monat

Trainingspläne

1 Trainingsplan	per App, PDF oder via Dropbox mit Instruktionsvideos	39.--
2-3 Trainingspläne	per App, PDF oder via Dropbox mit Instruktionsvideos	34.-- pro Plan
4 und mehr Trainingspläne	per App, PDF oder via Dropbox mit Instruktionsvideos	30.-- pro Plan
Trainingsplan und Einführungstraining	vor Ort und per App, PDF oder via Dropbox mit Instruktionsvideos	120.-- pro Plan

Personaltrainings

Personaltraining	in deinem Gym, bei dir zu Hause, in der Natur oder wo immer du willst	140.--
Personaltraining im 5er Abo	in deinem Gym, bei dir zu Hause, in der Natur oder wo immer du willst	600.-- (120.--/Training)
Personaltraining im 10er Abo	in deinem Gym, bei dir zu Hause, in der Natur oder wo immer du willst	1000.-- (100.--/Training)

Anfahrtskosten

20min Fahrtweg ab Diessendorf TG pro zusätzliche 10min Fahrtweg	gerechnet pro Weg (Hin- und Rückfahrt)	kostenlos 9.95
--	--	-------------------