



ATHL*eat*COACH

**Nutrition Coaching für Sportler:innen**

# DEIN ERFOLG

```
graph TD; A[DEIN ERFOLG] --- B[Deine Wünsche & Bedürfnisse]; A --- C[Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse]; A --- D[Coaching-Erfahrung]; A --- E[Kommunikation & Austausch];
```

## Deine Wünsche & Bedürfnisse

Es werden selbstverständliche deine persönlichen Lebensumstände, Wünsche und individuellen Trainingsbelastungen berücksichtigt.

## Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse

Alle Empfehlungen basieren auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die wir individuell an deine Bedürfnisse anpassen..

## Coaching- Erfahrung

Mithilfe unserer jahrelangen professionellen Erfahrung werden einfach umzusetzende praktischen Empfehlungen und ein individueller Plan ausgearbeitet.

## Kommunikation & Austausch

Eine detaillierte Besprechung von Erwartungen und deinen Zielen, sowie eine ehrliche und offene Kommunikation, sind Grundpfeiler unserer Philosophie.

# UNSERE PHILOSOPHIE

Wir legen großen Wert auf eine ausführliche Analyse deiner Ist-Situation, Besprechung von persönlichen Ziele und vor allem auf das Erstellen von wissenschaftlich basierten Empfehlungen, die wir mit unserer professionellen Erfahrung auf die Wünsche und Bedürfnisse jedes Klienten individuell anpassen.

Um bei der Zusammenarbeit unseren hohen Qualitätsstandard aufrechterhalten zu können, setzen wir in der Regel auf eine langfristige Zusammenarbeit von mehreren Wochen bis Monaten.

Unser Ziel ist es allen Kunden das nötige Know-How mit auf den Weg zu geben, damit ihr eure Ernährung langfristig selber steuern zu könnt. Deswegen erklären wir auch immer die Hintergründe (das warum) zu den einzelnen Empfehlungen.



# WAS MACHT UNSER COACHING SO BESONDERS ?

Auch wenn wir großen Wert auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse legen, so dreht sich im Coaching alles um DICH als Person.

Auch Profisportler:innen sind 'nur' Menschen. Und jeder Mensch bringt andere Umstände und Herausforderungen mit. Diesen wollen wir in unserem Coaching gerecht werden und jeden da abholen wo er/sie sich gerade befindet.

Über die Jahre haben wir durch unsere Coachingerfahrung, als auch externe Fortbildungen, gelernt die Coachinggespräche individuell auf die Persönlichkeit unserer Kunden anzupassen. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass wir eine vertrauensvolle und gute Beziehung zu unseren Kunden aufbauen.

Der Erfolg dieser Philosophie spiegelt sich in einer Quote von über 95% positivem Feedback wider.

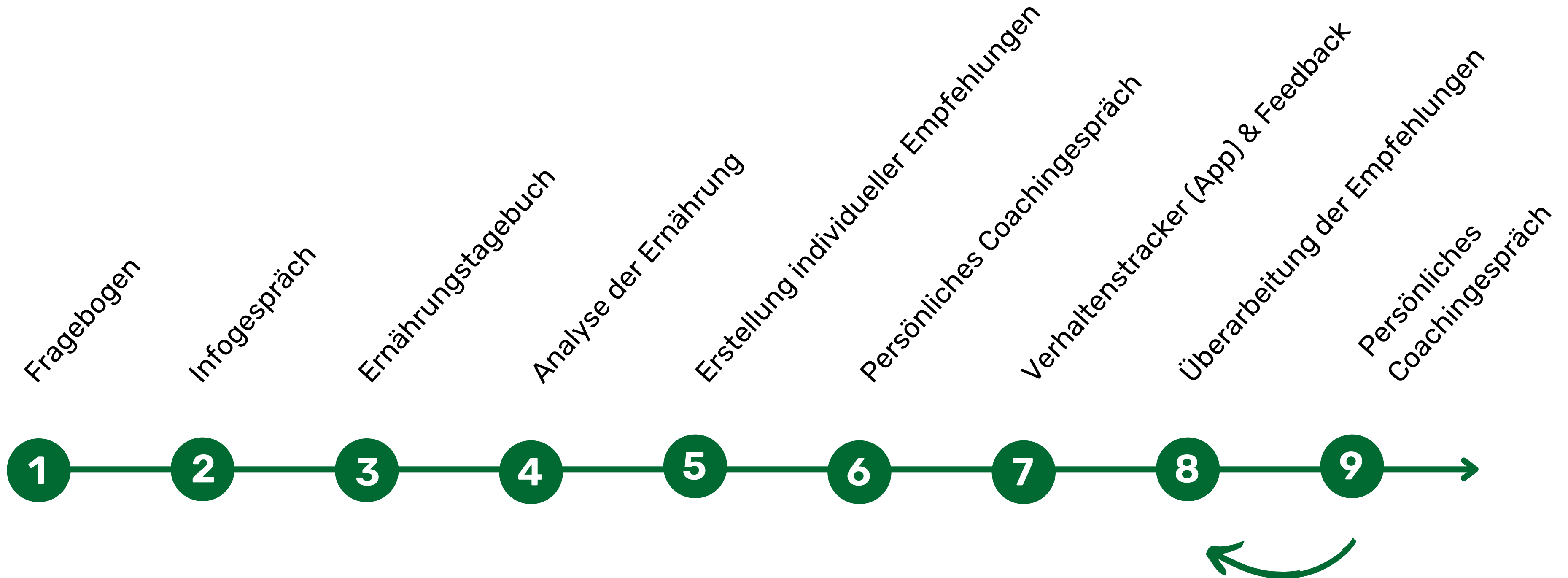
**WE LISTEN**

**WE CARE**

**WE ARE WELL TRAINED**

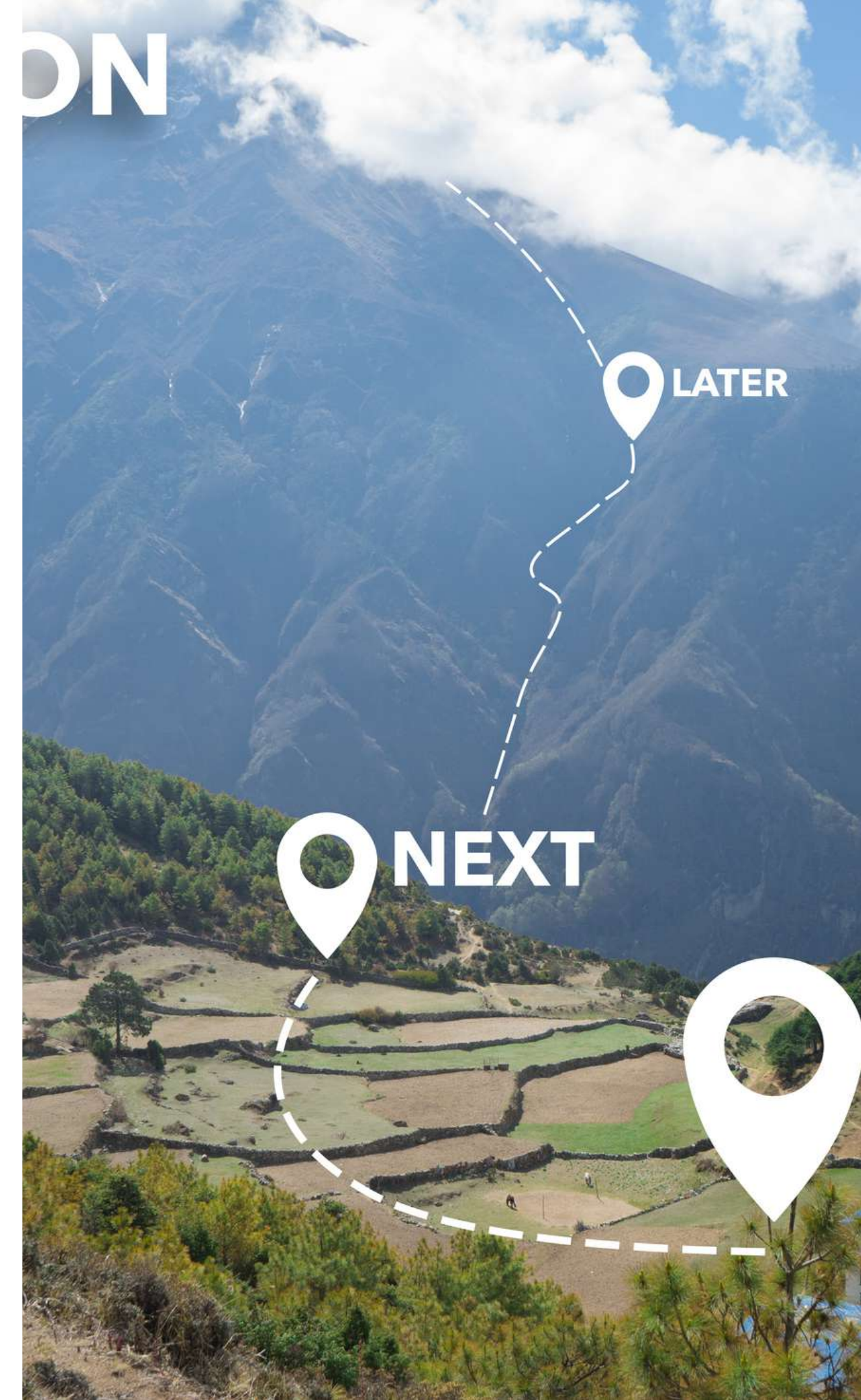
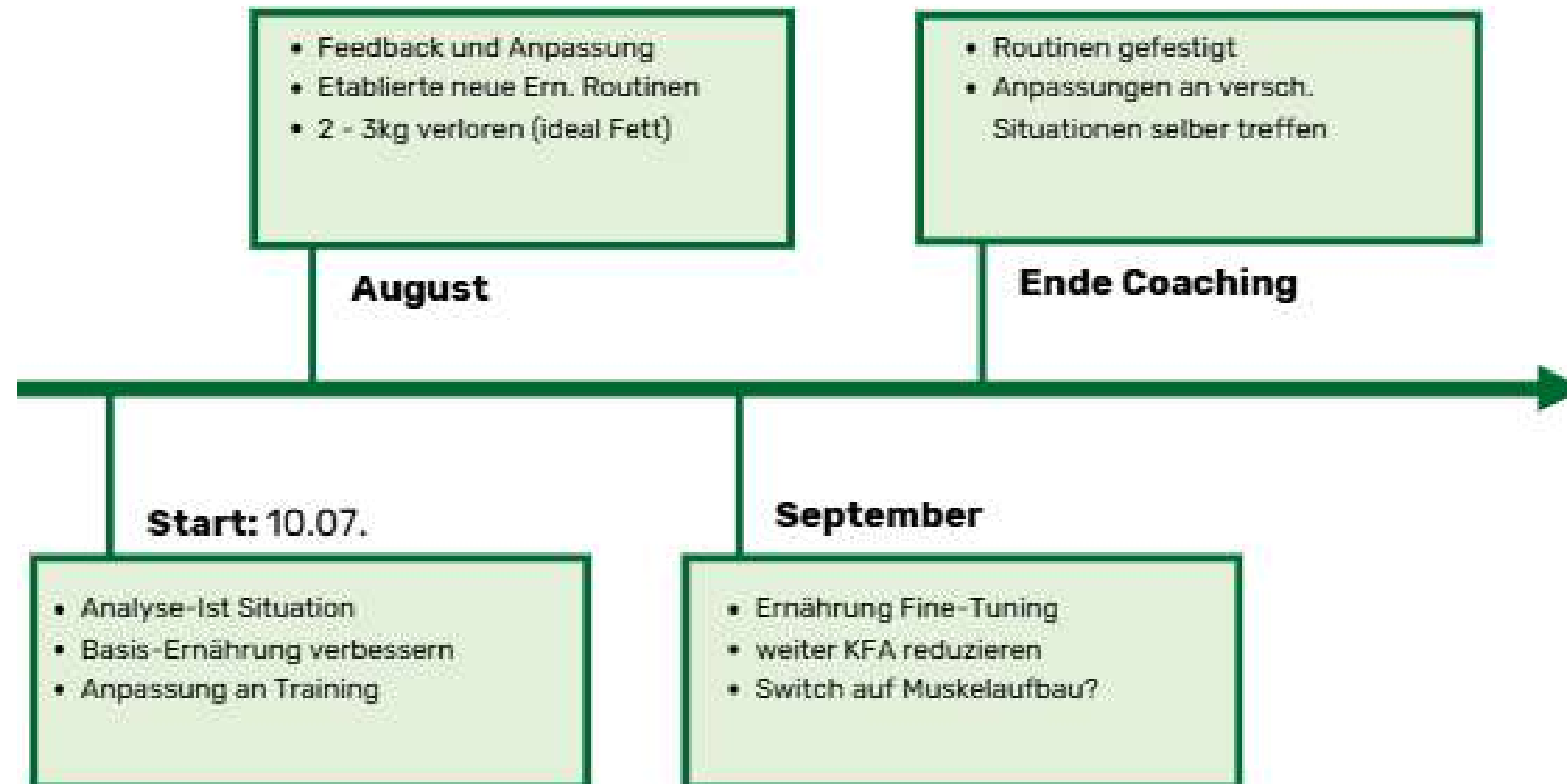
**WE GO THE EXTRA MILE**

# COACHING ABLÄUFE



# DEIN WEG ZUM ERFOLG

Für jeden Kunden erstellen wir eine individuelle Roadmap, in der wir die für dich erstellte Strategie und Timeline vorstellen. Die Ziele und Zwischenschritte werden selbstverständlich mit dir zusammen besprochen und erarbeitet und regelmäßig deinem Fortschritt angepasst.

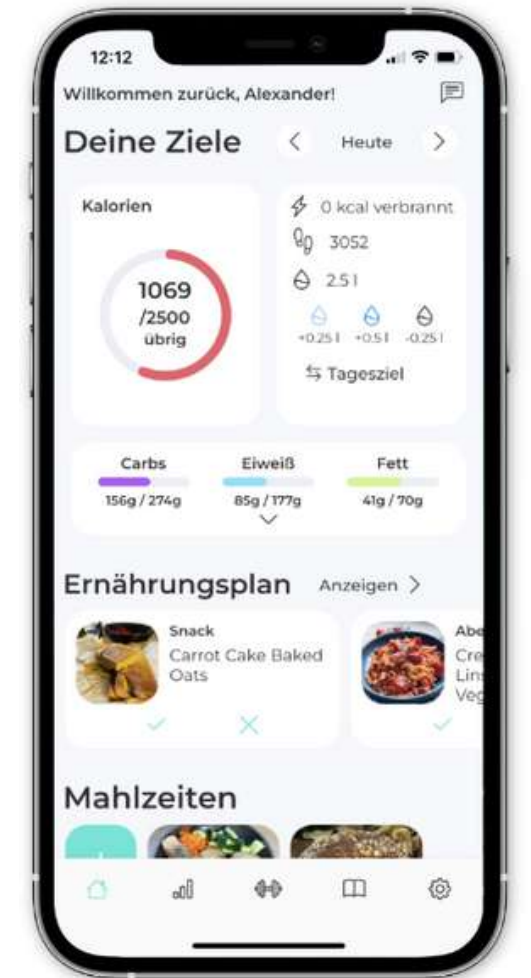


# NUTZEN WIR EINE APP ODER SOFTWARE MIT UNSEREN KUNDEN ?

Ja, tun wir. Für eine effektive und einfache Kommunikation der Empfehlungen nutzen wir die App Nutrilize.

Diese ist super intuitiv in der Nutzung und hat eine Vielzahl von Features: Makroeinstellungen für verschiedene Tage oder Szenarien, Ernährungspläne, Rezepte, Verhaltenstracker, Fragebögen, Tracking von Gewicht oder Umfängen und eine direkte Kommunikation mit deinem Coach.

Du erhältst natürlich ein Video-Tutorial zur Nutzung der App und kannst uns bei Fragen jederzeit direkt bei uns melden.



# IST ES WICHTIG WIE DEINE AKTUELLE ERNÄHRUNG AUSSIEHT ?

Nein, wir holen alle unsere Kunden bei ihrem Ist-Zustand ab, egal wie du dich ernährst.

Wir respektieren alle persönliche Vorlieben von Lebensmitteln oder Ernährungsweisen, auch solche, die auf ethische oder religiöse Auffassungen zurückzuführen sind.

Egal welche Ernährungsform verfolgt wird, es ist immer unser Ziel, die Ernährung mit Hinsicht ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Unsere Empfehlungen werden dabei immer auf die persönlichen Vorlieben und Wünsche der Kunden:in angepasst und individuell optimiert.



# IST IN DEM COACHING AUCH DIE WETTKAMPFERNÄHRUNG MIT INKLUSIVE ?

Ja, ist sie!

In unseren langfristigen Coaching-Paketen erstellen wir dir Strategien für jeden deiner Wettkämpfe. Alle Strategien werden dem Zeitplan, der Anzahl und Art der Matches/Workouts angepasst. Im Idealfall testen wir dir Strategien vorher im Training und überlassen so nichts dem Zufall.

Für den/die Wettkampftag(e) versorgen wir dich je nach Bedarf und Wunsch mit einzelnen Tipps oder sogar einem kompletten Ernährungsplan.

Bei unseren PREMIUM Coaching PAKET recherchieren für dich bei Bedarf auch die Verfügbarkeit der Verpflegung vor Ort und berücksichtigen die An- und Abreise.



# MIT WELCHEN SPORTLERN ARBEITEN WIR ZUSAMMEN ?

Wir arbeiten sowohl mit ambitionierten Wettkampfathleten als auch Hobbysportlern zusammen.

- 1) Uns ist nur wichtig, dass die Athleten: innen motiviert sind, ihr Ernährung zu optimieren
- 2) Und nett und respektvoll in ihrer Kommunikation mit unseren Coaches sind

## DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

“ Top Wissen, und noch bessere Kommunikation. Das Coaching hat meine Erwartungen auf jeden Fall übertroffen und mir geholfen, mich nach starkem Übertraining wieder fit und gesund zu fühlen.“

“ Meine Ernährung wurde perfekt an meine wechselnde Trainingsbelastung anpasst, wodurch ich meine Leistung & Recovery deutlich verbessern konnte. Außerdem habe ich die Hintergründe aller Informationen verständlich erklärt bekommen.“

“Mit athl**EAT**coach hatte ich meinen bisher einfachsten und effektivsten Weight-Cut als professionelle Boxerin und wurde Weltmeisterin in der WIBA. Auch bin ich froh, das Team auf meiner Seite zu wissen; mein Coach ist immer für Rückfrage erreichbar.“



# UNSERE COACHES

## JÖRN UTERMANN



- Gründer von athl**EAT**coach
- MSc Sporternährung, IOC Diploma Sports Nutrition, BSc Nutritional Sciences
- Mehrjährige Erfahrung mit Hobby- und Profisportlern im Fußball, Handball, American Football, CrossFit und Gewichtsklassensportarten
- Workshops & Seminare für Athleten: innen und Trainer
- Ehemaliger Handballspieler und CrossFit Athlet

## MARIO FRANZ



- Seit 2020 im Team athl**EAT**coach mit dabei
- 1 jährige Ausbildung zum 'Evidence based Nutrition Specialist' (RAWO - jetzt in-victus))
- 2.5 Jahre Erfahrung in der Betreuung von Hobbysportlern
- Ehemaliger Triathlet und mittlerweile als Masterathlet im CrossFit und Hyrox aktiv

# UNSERE COACHES

**VICTORIA  
BIRNBAUM**



- Seit 2020 im Team athl**EAT**coach
- Gelernte Diätassistentin
- Unser Expertin für Team-Sportarten, Jugendsportler:innen und Frauengesundheit
- Arbeitet parallel am DOSB Leipzig
- Betreibt selber CrossFit

**LUCAS ILLE**



- Seit 2022 im Team von athl**EAT**coach mit dabei
- MSc Sport und Ernährung
- Unser Experte für Team-Sportarten
- Ehemaliger Handballspieler

**JOSHUA DISSEMOND**



- Seit 2022 im Team von athl**EAT**coach mit dabei
- MSc (c) Sport und Ernährung, BSc Trainingswissenschaften
- Unser Experte für Kraftsportler und Gewichtsklassensportarten
- Praktiziert seit vielen Jahren Kickboxen und Kraftsport

# UNSERE COACHING-PAKETE

## BASIC

---

- + Ausführliche Lifestyle- und Ernährungsanalyse
- + 3-Tage Beispiel-Ernährungsplan; inkl. monatlicher Anpassung
- + Individueller Supplementplan
- + Fortschrittsüberwachung und Verhaltenstracker
- + Beantwortung von Fragen via DM

## ADVANCED

---

- + Detaillierte Analyse der aktuellen Ernährung (inkl. Mikronährstoffe)
- + Individueller Ernährungsplan/ Empfehlungen
- + Individueller Supplementplan
- + Zugang zu Ernährungsapp
- + Regelmäßig neue Rezepte
- + Aufbau neuer Verhaltensmuster
- + Wöchentliche Check-Ins via App
- + 1-2 Coachingcalls pro Monat (insges. 60 min)

## PREMIUM

---

- + Empfehlungen/Ernährungsplan bis zu 7 Tage die Woche
- + 2-4 persönliche Beratung pro Monat (insges. 120 min)
- + Besonders schnelle Rückmeldung
- + Monitoring von relevanten Blutparametern und Abstimmung von Supplements
- + Regelmässige Abstimmung mit Trainer/Medical-Team
- + Wöchentlich neue Rezepte via App
- + Schweiß – oder Darmflora-Analyse

**95€** pro Monat  
+ 100€ Aufnahmegebühr

ab **250 €** pro Monat\*

\* nach 3 Monaten reduzieren sich die Kosten

Individuelles Angebot  
auf Nachfrage

## BASIC

**100€** einmalig  
**+ 95€** pro Monat

Dieses Paket ist für all diejenigen geeignet, die schon eine gewisse Struktur in der Ernährung haben und durch von uns optimierte Vorgaben die letzten Prozente herausholen wollen.

Wir checken deine Nährstoffzufuhr, das Timing und den Aufbau der Mahlzeiten und geben dir gezielte Tipps für einzelne Trainings- oder Alltagssituationen. Hierbei ist es essenziell, dass du regelmäßig in Kontakt mit uns bist (via App) und Vorgaben gut umsetzen kannst.

Nicht gut geeignet für Weight-Cuts, dem Erstellen von Wettkampfplänen oder Problematiken, wie 'emotionales Essen', weil es hier sehr viele Einflussfaktoren gibt und eine detaillierte und individuelle Beratung in einem Coachingcall notwendig ist.

## Inhalte

- + Ausführliche Lifestyle- und Ernährungsanalyse**
- + 3-Tage Beispiel-Ernährungsplan; inkl. monatlicher Anpassung**
- + Wöchentliche Check-Ins und tägliche Verhaltenstracker via App**
- + Zugriff auf über 500 Rezepte**
- + Individueller Supplementplan**
- + Beantwortung von Freagen via DM**

## **ADVANCED** ab **250€**

Wer nachhaltige Erfolge bei der Ernährungsumstellung als Sportler erzielen will, Muskeln aufbauen oder seinen Körperfettanteil reduzieren will, für den ist das ADVANCED Paket am besten geeignet.

Durch regelmäßige Anpassung der Ernährung können Plateaus überwunden werden und individuelle Strategien für verschiedene Alltagssituationen und sportliche Belastungen entwickelt werden.

Für Sportler bietet das ADVANCED Paket ausreichend Zeit, um eine individuelle und periodisierte Ernährungsplanung zu entwickeln und dich als Athlet optimal bei deinen Zielen beim Sport und im Alltag zu unterstützen.

## **Inhalte**

- + Detaillierte Analyse der aktuellen Ernährung (inkl. Mikronährstoffe)**
- + Individueller Ernährungsplan/ Empfehlungen**
- + 1-2 Coachingcalls pro Monat (insges. 60 min)**
- + Überarbeitung der Empfehlungen im 2 Wochen-Rhythmus**
- + Aufbau neuer Verhaltensmuster**
- + Individuelle Guides f. verschiedene Szenarien**
- + Zugriff auf > 500 Rezepte (indiv. Anpassung)**
- + Individueller Supplementplan**

# PREMIUM

Preis auf Anfrage

Du möchtest jeden Stein umdrehen und das absolute Maximum aus deiner Ernährung rausholen, dann ist das PREMIUM Coaching für dich am besten geeignet.

Für unsere Premium-Kunden ist uns kein Aufwand zu groß. Wir sind quasi rund um die Uhr erreichbar und setze alles daran, dass du deine Ziele erreichst. Wir gehen die extra Meile!

Wir nehmen auch gerne Kontakt zu deinem Trainer, Arzt oder anderen Mitglieder aus deinem Betreuerumfeld auf und optimieren unsere Empfehlungen nach einer möglichen Absprache.

Außerdem organisieren wir Zusatztest, wie Schweiß – oder Darmflora-Analysen, und ziehen bei Bedarf zusätzliche Experten hinzu.

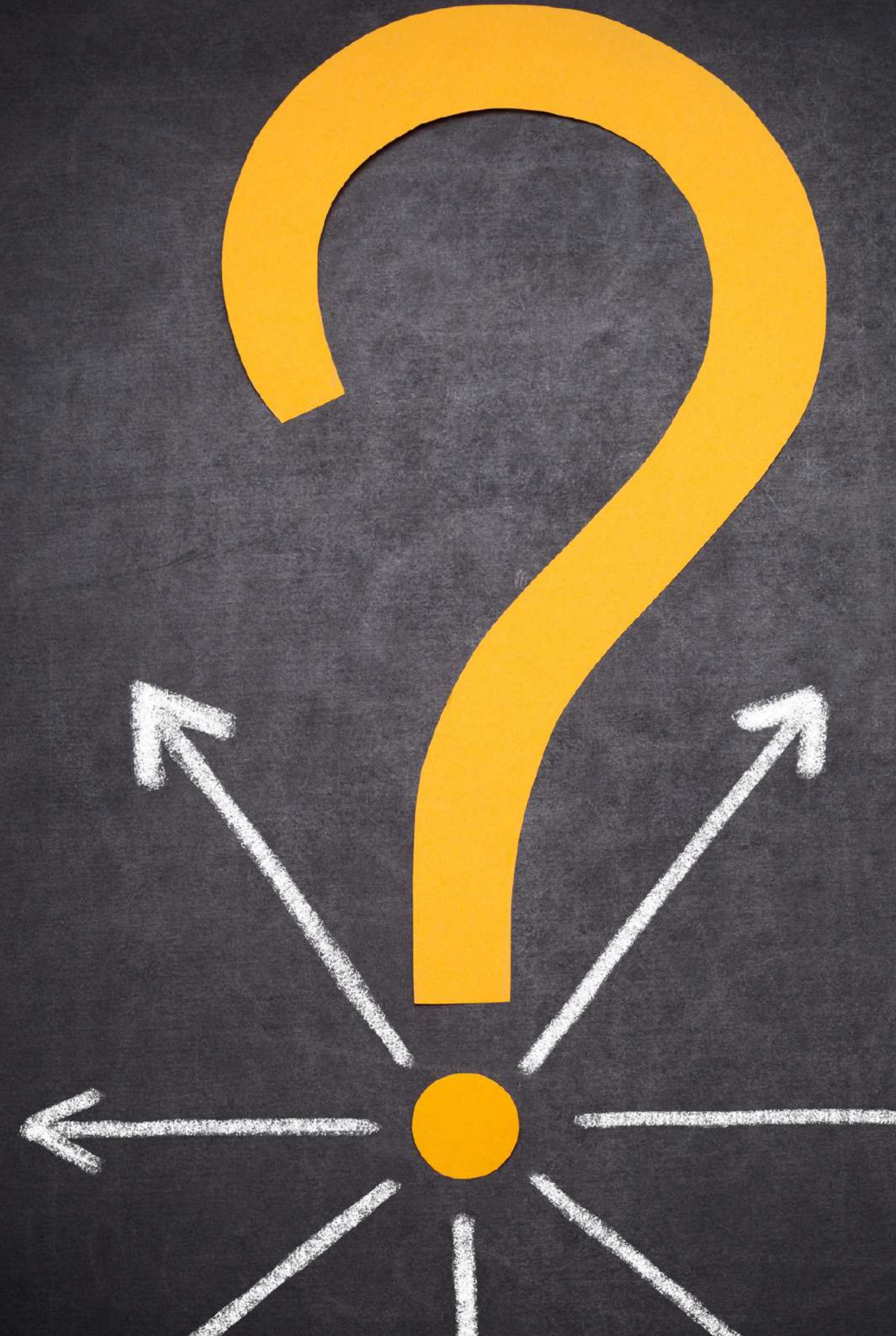
## Inhalte

- + **Empfehlungen/Ernährungsplan bis zu 7 Tage die Woche**
- + **2-4 persönliche Beratung pro Monat (insges. 120 min)**
- + **Besonders schnelle Rückmeldung**
- + **Monitoring von relevanten Blutparametern und Abstimmung von Supplements**
- + **Regelmäßige Abstimmung mit Trainer/Medical-Team**
- + **Wöchentlich individuell erstellte Rezepte via App**
- + **Schweiß – oder Darmflora-Analyse**

# WELCHES COACHING PAKET IST DAS RICHTIGE FÜR MICH ?

Grundsätzlich brauchen Veränderungen Zeit, weswegen wir eine Zusammenarbeit von mind. 3 Monaten empfehlen. Die meisten Kunden wählen entsprechend unser Advanced-Paket aus. Für Profisportler und sehr komplexe Herausforderungen empfehlen wir das PREMIUM-Paket.

Alle Interessenten:innen haben die Möglichkeit ein kostenloses und unverbindliches Infogespräch zu buchen, in dem wir dich und deine Ziele besser kennenlernen können und dir entsprechend besser das für dich passende Coaching-Pakete empfehlen können.



# KANN ICH MIR MEIN COACHING-PAKET AUCH INDIVIDUELL ZUSAMMENSTELLEN ?

Ja, möglich ist das. In den allermeisten Fällen ist das aber nicht notwendig, weil wir die Bedürfnisse unserer Kunden erfahrungsgemäß mit unseren bestehenden Coachingangeboten sehr gut gerecht werden.

Wir sind grundsätzlich aber sehr flexibel und können dir gerne ein individuelles Angebot unterbreiten.



# GIBT ES EINE MÖGLICHKEIT EINEN RABATT ZU ERHALTEN ?

Für regelmäßigen Tags bei Instagram bieten wir einen Rabatt für unseren Coaching-Service von 10 % an. Schreib uns bei Interesse dazu doch einfach eine Mail: **mail@athleatcoach.com**

Nach 3 Monate Coaching bei uns, hast du die Möglichkeit für ein ehrliches Testimonial + Sportlerbild einen Rabatt von 10 % für alle weiterführenden Leistungen zu erhalten. Das Angebot ist dauerhaft gültig und hat kein Ablaufdatum.



# DISCOUNT %

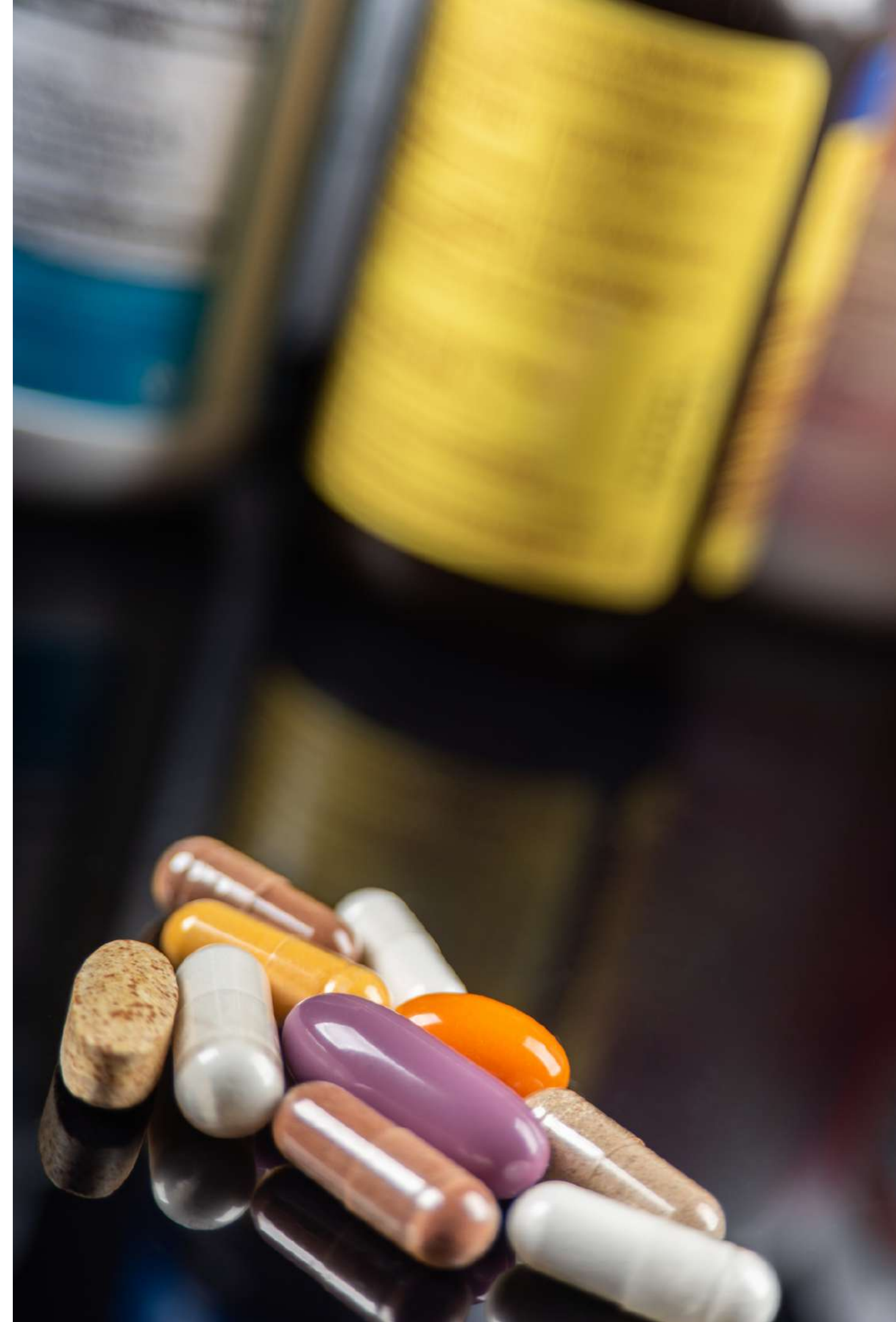
# ARBEITEN WIR MIT BESTIMMTEN SUPPLEMENTFIRMEN ZUSAMMEN?

Wir wollen unseren Kunden bestmöglich und unabhängig beraten. Aus diesem Grund verzichten wir bewusst auf Kooperationen mit Supplement-Firmen, weil uns dies in unserer Empfehlungen einschränken würde.

Entsprechend sind wir in der Lage unabhängig die für dich und deine Situation am besten geeigneten Produkte raus zu suchen. So empfehlen wir zum Beispiel eine andere Marke für veganes Proteinpulver als für Omega-3.

Außerdem sind nicht alle Supplemente gegen verbotene Substanzen getestet, was gerade für professionelle Sportler extrem wichtig ist. Denn: bis zu 15% der Supplements können zu einem positiven Dopingtest führen.

Du hast eine Kooperation mit einer Firma und willst aus finanziellen Gründen auf die Produkte zurückgreifen?  
Kein Problem! Wir berücksichtigen auch solche Aspekte.



# KOMMUNIKATION MIT DEINEM COACH

Uns ist ein regelmäßiger Austausch und eine ehrliche Kommunikation mit unseren Kunden sehr wichtig. Deswegen bevorzugen wir auch immer die Coaching-Pakete mit einem persönlichen Coachingcall. Du kannst deinen Coach aber jederzeit Nachrichten über die Coaching-App hinterlassen. Wir sind also immer für dich und deine Frage erreichbar. Nach Absprache mit deinem Coach ist auch eine Kommunikation über WhatsApp oder einen anderen Messaging-Dienst möglich.

Alle deine Fragen versuchen wir innerhalb von einem Arbeitstag zu beantworten. Bei dem PREMIUM Coaching-Paket sind auch spontane Telefonate möglich.



# WELCHE MATERIALIEN ERHALTE ICH BEIM COACHING ?

Alle unsere Kunden erhalten individuelle Empfehlungen, welche in den Coaching-Calls gemeinsam besprochen werden und danach als PDF zur Verfügung stehen.

Alle Ernährungspläne werden in einer App erstellt, können aber als PDF Datei exportiert werden. In vielen Fällen erstellen wir auch optische Ernährungspläne – jeweils mit mind. 2 Varianten pro Mahlzeit.

Alle Kunden haben über unsere App Zugriff auf über 500 Rezepte, welche wir nach Absprache individuell an deine Bedürfnisse anpassen.

Außerdem erhältst du einen individuelle Supplementguide und individuelle Guides für verschiedene Szenarien, wie ‘Ernährung rund ums Training’, Reisen oder auswärts Essen.



| sportgetränke   |                                                                                              |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                         |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Im Vergleich    |                                                                                              |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                         |
| *pro 100g       |                                                                                              |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                         |
|                 |  POWERBAR |  MAURTEN |  MNSTRY |  SIS |
| 1 CARBS         | 89g<br>Glu.: Fru Verhältnis 2:1                                                              | 94g<br>Glu.: Fru Verhältnis 2:1,4                                                           | 94g<br>Glu.: Fru Verhältnis 2:1                                                            | 91g<br>Glu.: Fru Verhältnis 2:1                                                         |
| 2 NATRIUM KONZ. | 1076mg<br>2,7 g Salz                                                                         | 300mg<br>0,75 g Salz                                                                        | 432mg<br>1,08 g Salz                                                                       | 520mg<br>1,3 g Salz                                                                     |



# FRAGEN ODER ANLIEGEN

Hast du Fragen, Anliegen oder Wünsche, zu denen du in unserer Broschüre keine Antwort gefunden hast ?

Dann schreib uns doch einfach eine Mail und vereinbare ein kostenloses Infogespräch: **mail@athleatcoach.com**

Wir freuen uns von dir zu hören.

**dein Team athlEATcoach,**  
*Jörn, Mario, Vici, Lucas, Joshua & Kathrin*

