

Programma di Personal Health Coaching

Aumentare l'attività fisica, migliorare l'alimentazione, potenziare il benessere mentale? Un Personal Health Coach certificato vi motiva e vi accompagna nel raggiungimento dei vostri obiettivi di salute.

PRIMO COACHING

Inizio

Conoscere il coach e la metodologia.

1 Coaching*

CHF 99.-

GO

1 mese

Analizzare il comportamento personale e stabilire obiettivi.

2 Coachings*

CHF 290.-

ATTIVO

3 mesi

Sviluppare nuovi comportamenti e raggiungere i primi obiettivi.

5 Coachings*

CHF 750.-

BESTSELLER

ATTIVO PLUS

6 mesi

Sviluppare nuovi comportamenti e stabilire abitudini.

8 Coachings*

CHF 1'190.-

INTENSIVO

1 anno

Cambiare in modo efficace e a lungo termine abitudini fondamentali.

20 Coachings*

CHF 2'990.-

* Es è la possibilità di usufruire di ulteriori sessioni di coaching durante o dopo il programma. Ogni ulteriore sessione di coaching ha una durata di 60 minuti e costa 160.-.

Personal Health Coaching



INDIVIDUALE

Insieme elaboriamo soluzioni individuali che si adattano a voi e alla vostra quotidianità.



OLISTICO

Consideriamo la vostra preoccupazione in modo olistico. Infatti, l'attività fisica, l'alimentazione e la salute mentale sono interconnesse.



SOSTENIBILE

Il Personal Health Coaching è un metodo di coaching scientificamente testato che cambia in modo sostenibile le abitudini.

Siamo riconosciuti dalle casse malattia.

Il Personal Health Coaching è supportato da diverse assicurazioni nell'ambito delle assicurazioni complementari.

Siamo lieti di darvi consulenza.

Chiamateci al **0800 190 190** o fissate **un primo colloquio gratuito.**

