

Willkommen zu

myshape

deinem Weg zu gesünderer Ernährung

MyShape ist kein Ernährungskurs – es ist ein digitales **Ernährungs- und Gesundheits-Coachingprogramm** mit insgesamt 8 Wochen-Einheiten, mit **persönlicher Struktur, Wochenzielen, Rezepten, Tracking und KI-Unterstützung**.

Jede Woche ein neues Coaching-Video, das Schritt für Schritt durch das Programm begleitet. Ziel ist es, gesunde Ernährung besser zu verstehen, eigene Gewohnheiten zu reflektieren und langfristig alltagstaugliche Routinen aufzubauen.

Die MyShape-Funktionen zur Unterstützung im Alltag:

- **Coaching-Videos:** Jede Woche ein neues Video mit wichtigen Informationen, Tipps und Aufgaben zur jeweiligen Kurswoche.
- **Erfolge:** Deine Erfolgsübersicht dokumentiert persönliche Fortschritte bei Gewicht, Muskelmasse oder Fettmasse – Veränderungen sofort sichtbar.
- **Planer:** In deinem Ernährungsplan gibt es vor allem vorgefertigte Pläne und Rezepte zur Orientierung, Intoleranzen und Unverträglichkeiten werden berücksichtigt. Ab der dritten Woche folgst du dem vorgegebenen Plan oder lässt Dir über **My Kitchen AI** deine individuellen Rezeptideen mit deinen Vorlieben erstellen.
- **Tagebuch:** Im Tagebuch Mahlzeiten und Bewegung tracken. Eintragen, ob nach Plan und wie viele Portionen gegessen wurden, gern Foto einer Mahlzeit hochladen. Die KI erkennt daraus eine ungefähre Kalorienmenge, die bei Bedarf manuell angepasst werden kann. Zusätzlich kann auch Sport bzw. Bewegung dokumentiert werden, inklusive verbrannter Kalorien.
- **Rezeptwelt:** Sie bietet Zugriff auf eine große Rezeptdatenbank. Dort weitere Rezeptideen finden und ebenfalls **My Kitchen AI** nutzen.
- **Forum:** Eine Mischung aus Blog, FAQ und Community-Bereich. Dort gibt es Tipps und Tricks zu verschiedenen Themen. Beiträge von Experten, Coaches und anderen Teilnehmenden. Die Themenbereiche sind unterteilt in Coaching, Workout, Sport & Fitness, Motivation, technische Hilfe und sonstige Themen.
- **KI-Unterstützung „Sara“:** **KI-Assistentin Sara erwartet Dich:** Sie unterstützt bei Fragen, gibt Tipps oder erklärt dir Inhalte aus den Lektionen noch einmal verständlicher.



myshape

8 Wochen Online-Programm

Was dich erwartet:

→ 8 abwechslungsreiche Coaching-Videos:

individuell abgestimmte Ernährungspläne, leckere und alltagstaugliche Rezepte sowie zahlreiche praktische Tipps. Du lernst, was gesunde Ernährung bedeutet und wie du sie umsetzen kannst.

Die Themen:

- 1 Grundlagen: Gesunde Ernährung und Motivation
- 2 Zeit für dich: Ernährungsprotokoll, Energiebedarf u. Proteine
- 3 Bewegung und Training: Der Schlüssel zum Erfolg
- 4 Trinken, Salz und Gewohnheiten
- 5 Fettverbrenner unter die Lupe genommen
- 6 Ziele, Hindernisse und Belohnungen
- 7 Satt und fit: Kohlenhydrate und die 5-am-Tag-Regel
- 8 Einkaufsempfehlungen im Alltag

MyShape ist ein zertifizierter Präventionskurs (§20 SGB V), häufig von Krankenkassen bezuschusst. **Der Preis für den Kurs beträgt 99 €.** **Die Merck BKK bezuschusst den Kurs mit bis zu 85 %,** sodass du von einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst. Sprich uns gerne an – wir beraten dich persönlich und helfen dir, den passenden Einstieg zu finden!