



# ERNÄHRUNGS- COACHING

## IDEE

Du bist, was Du isst. Viele Nahrungsmittel nähren nicht, sondern sättigen nur. Nährende Lebensmittel geben uns frische Energie, halten uns gesund und jung und haben positiven Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit, Stimmung und unsere Gedanken.

## ZIELSETZUNG

Fühlen Sie sich matt, müde und antriebslos?  
Wollen Sie Gewicht reduzieren?

Ernährung ist die Schlüsseldisziplin für eine stabile Gesundheit. In dem individuellen Coaching werden Sie zu ihren ganz eigenen Vorgehensweisen geführt, die sich dann in ihren Lebensrhythmus integrieren lassen. Abhängig von Gesundheitszustand, Unverträglichkeiten, Erfahrungen und Neigungen wird der persönliche und dadurch machbare Weg gestaltet. Wir nutzen die regenerative Kraft von Superfood und helfen Säuren zu neutralisieren.

## IHR NUTZEN

- ⊙ Entwickeln neuer Essgewohnheiten
- ⊙ Loslassen von Körpergewicht
- ⊙ Neutralisieren von Säuren
- ⊙ Stärken des Körpergefühls
- ⊙ Entdecken der Körperintelligenz

## ZIELGRUPPE

Menschen, die alte (Ernährungs-) Gewohnheiten bewusst und gezielt loslassen wollen.

## ABLAUF

### „PUR“

90 min Coaching  
Erstellen eines individuellen Handlungsplanes

128,-€

### „PREMIUM“

12 Wochenprogramm  
90 Min Coaching  
Analyse der Ernährungsgewohnheiten  
Erstellen eines individuellen Handlungsplanes  
4 Refresher (Wiegetermine, Follow Up, Zielschärfung)

256,-€

### „BASIC“

6 Wochenprogramm  
90 Min Coaching  
Analyse der Ernährungsgewohnheiten  
Erstellen eines individuellen Handlungsplanes  
2 Refresher (Wiegetermine)

178,-€