

3-Monats-Coaching-Programm

**** dein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden
mit integrativer Ernährung ****

Dieses Programm ist ideal für dich, wenn du...

- tiefer in die integrative Ernährungslehre einsteigen und deinen Körper ganzheitlich verstehen möchtest
- chronische Beschwerden oder Energiemangel langfristig verändern willst
- deine Ernährung Schritt für Schritt an deinen Typ, Alltag und deine Bedürfnisse anpassen möchtest

Was dich erwartet:

- 1:1 Coaching (alle 2 Wochen)
- ausführliche Konstitutions- und Stoffwechselanalyse
- tiefere Einblicke in thermische Wirkung von Lebensmitteln, Geschmacksrichtungen, Organbezug, etc.
- gezielte Begleitung bei der Umstellung deiner Mahlzeitenstruktur (idealer Teller)
- Rezepte, Reflexionshilfen, Workbook-Inhalte, individuelle Alltagstipps
- Strategien zur Stärkung von Verdauung, Leber, Nieren, Mitte – je nach persönlichem Schwerpunkt
- individuelle Empfehlungen bei speziellen Themen (z. B. Wechseljahre, Stress, Schlaf, Haut, Blutdruck, Fettleber u. a.)

Ziel des Programms:

Eine Ernährung, die nicht nur nährt, sondern ausgleicht, stärkt und zu deinem Leben passt – nachhaltig, individuell und garantiert alltagstauglich, mit Genuss statt Verboten.

***Buche dir einen kostenlosen Kennenlernermin mit mir,
gerne beantworte ich deine Fragen.***

