

Preis
CHF / EUR 425.-

4-Wochen-Einsteigerprogramm

**** Deine ersten Schritt zu integrativer Ernährung ****

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

- erste Beschwerden lindern möchten ((z. B. Müdigkeit, Verdauung, Heißhunger)
- einen sanften Einstieg in die integrative Ernährung suchst
- du dir eine klare Struktur und konkrete Tipps für den Alltag wünschst.

Was dich erwartet:

- 1:1 Coaching (1x pro Woche, online via Zoom)
- individuelle Analyse deiner Ernährungs- & Lebensgewohnheiten
- verständliche Einführung in die Grundlagen der integrativen Ernährung (inkl. TCM, Stoffwechseltyp, Thermik, etc.)
- einfache, alltagstaugliche Ernährungstipps und erste Rezeptideen
- gezielte Begleitung bei den ersten Veränderungen

Ziel des Programms:

Du verstehst, was dein Körper wirklich braucht – und erlebst, wie kleine Veränderungen bereits nach kurzer Zeit spürbar mehr Energie und Wohlbefinden bringen können.

Optional:

Nach Abschluss der 4 Wochen hast du die Möglichkeit, ganz unkompliziert in das 3-Monats-Komplettprogramm zu wechseln, um deine Gesundheit weiter positiv zu beeinflussen.

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

