



## **Inkludiert:**

- + Optimieren der eigenen Lieblingsrezepte
- + **realistische Zielsetzung**
- + Re-Analyse mit objektiven Wertevergleichen nach der 4.+ 8. Woche
- + **über Whats app oder Mail für aufkommende Fragen erreichbar**
- + laufendes Coaching / Motivation über Whats app bzw. Mail
- + **Mentaltrainingselemente-nutze die Vorteile intrinsischer Motivation**
- + jede 2.Woche kurze telefonische Besprechung bezüglich Umsetzung oder Feedbackbogen
- + **effektive Nutzung der körpereigenen Fettspeicher als Energiequelle**
- + Mahlzeitvorschläge und Rezepte
- + **dauerhaft lebbare Umsetzung!**
- + bei Bedarf und Wunsch: 1x/Monat Fernquantenbehandlung um dein Informationsfeld zu deinen Gunsten positiv zu beeinflussen und Verhaltensweisen, die dir NOCH schwerfallen, zu erleichtern.
- + **nach den ersten 4 Wochen mein Basisbuch "9 Stufen zu deinem Wohlfühlgewicht"**
- + Rezeptebuch "Meine einfachsten 9 Stufen Rezepte"

## **Dein Gewinn:**

- => **Fettreduktion oder Muskelaufbau (bedingt eigenständiges Training)**
- => Steigerung des Wohlbefindens
- => **Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag**
- => Steigerung des Gesundheitsbewusstseins
- => **mehr Ausgeglichenheit im mentalen Bereich durch bessere Fokussierung**
- => du lernst dein Hunger- und Appetitgefühl besser einschätzen
- => **ein neues, positiveres Körpergefühl**
- => du lernst dich noch besser zu motivieren
- => **du lernst deine Ziele zu formulieren und den Fokus darauf zu richten**
- => du überwindest mentale, von dir gesetzte Grenzen
- => **du darfst erfahren, dass viele Dinge auch leicht sein dürfen**
- => mehr Genuss beim Essen
- => **mehr Selbstwertgefühl und positive, gesunde Selbstliebe**
- => du entlarvst gesellschaftliche Vorgaben und eigene blockierende Glaubenssätze
- => **Infos und Tipps wie du deinem Körper ganz leicht beim Entgiften unterstützen kannst**
- => mehr Energie im Alltag
- => **kein Jojo Effekt, weil keine Diät und nicht auf den „schnellen“, nicht haltbaren Erfolg ausgerichtet**