



## Inkludiert:

- + realistische Zielsetzung
- + Re-Analyse und Wertevergleich 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
- + wöchentlicher individueller Bewegungsplan und -anpassung
- + laufende Trainings- und Ernährungsinfos
- + jede 2. Woche kurze telefonische Besprechung  
oder Feedbackbogen bezüglich Umsetzung
- + 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:

- => Begleitung für die Zielsetzung, Umsetzung und Erreichung  
deines sportlichen Ziels
- => 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  
+ 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 entlarbst gesellschaftliche Vorgaben  
und eigene blockierende Glaubenssätze
- => Infos + Tipps, um deinen Körper beim Entgiften zu unterstützen
- => mehr Kraft, mehr Ausdauer auf leichte Art
- => mehr Energie im Alltag
- => kein Jojo Effekt, weil keine Diät und nicht auf den „schnellen“,  
nicht haltbaren Erfolg ausgerichtet