



Inkludiert:

- + 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
- + wöchentlicher individueller Bewegungsplan und -anpassung je nach Trainingszustand
- + laufende Trainings- und Ernährungsinfos
- + 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:

- => 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
- => mehr Kraft, mehr Ausdauer auf leichte Art
- => 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

www.fitnessstina.at