

EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL ANSTEUERN

Ein gesunder Geist
für einen gesunden Körper, Dalei Lama

Preisliste

(inkl. 19% MwSt.)/7% MwSt.)



TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT

Betätigen Sie sich mindestens 150 Minuten in der Woche leicht bzw. 75 Minuten stark sportlich. Sie können auch eine Kombination aus moderater und kraftvoller Aktivität wählen. Die Richtlinien empfehlen, dass Sie diese Übungen auf die Wochentage aufteilen.

Ihr Ziel gilt, täglich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität einzubauen.

Bioimpedanzanalyse inkl. Auswertung für Sportler: 69,-€

TRINKEN SIE VIEL WASSER

Das hilft, Giftstoffe und Abfallstoffe aus unserem System zu spülen. Viele Menschen sind aber ständig dehydriert, was zu Müdigkeit, wenig Energie und Kopfschmerzen führt. Es ist üblich, Durst als Hunger zu interpretieren, daher wird es Ihnen helfen, gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen, wenn Sie genügend trinken.

Ihr Ziel sollten 8-10 Gläser Flüssigkeit pro Tag sein

Bioimpedanzanalyse für Sportler mit Begleitperson inkl. Auswertung für Sportler: 129,-€

ESSEN SIE GESUND

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung stellt Nährstoffe für unseren Körper bereit. Diese Nährstoffe geben Ihnen Energie und halten Ihr Herz gesund, Ihr Gehirn aktiv und Ihre Muskeln in Bewegung. Nährstoffe helfen auch, Knochen, Muskeln und Sehnen aufzubauen und zu stärken und regulieren außerdem Körperprozesse wie den Blutdruck.



10-Tage-auf dem Weg-zurück-zum Wohlfühlgewicht online, Preis: 209,-€ *inkl. 6 Tage gesundes Frühstück

10-Tage-auf dem Weg-zurück-zum Wohlfühlgewicht inkl. Begleitperson *inkl. 6 Tage gesundes Frühstück, online, Preis: 188,-€

Neu im Programm

Wie kann ich gesund **Abnehmen ohne zu Hungern?**

1. Erstgespräch: Bedürfnisse, Ziele - Zeitrahmen
2. BioImpedanzmessung & Bedarfsanalyse, Einkaufstraining & Kühlschranks-Check
3. ergänzt wird ess coaching durch Bewegungsangebote (Yoga, Walking)
4. Erfolgs-Fotoshooting bei der Starfotografin Nicole Urbschat

Preis: 268,- €

Quelle:

www.wirklichtolleseite.de

www.ess-coaching.de