

Starte jetzt die Reise zu deinem **Wohlfühlgewicht**



Mit Nathalie & Suzanne
und ihrem
"Let's go for eat & move"
Konzept



IN 4 WOCHEN VOR DEN SOMMERFERIEN MIT VIEL SPASS UND MOTIVATION ZU DEINER TOP-FORM!

Das erhältst du von unserem **4 Wochen Wohlfühlgewicht-Programm:**

ERNÄHRUNG: Ein Workbook mit einfachen, aber leckeren Stoffwechsel-Booster-Rezepten zum Nachkochen sowie cleveren Strategien um gesund, vital und schlank zu werden und dauerhaft zu bleiben.

SPORT: In der Praxis geht es einmal die Woche zum Nordic Walking und/oder Outdoor-Fitness á 60 Minuten. Zusätzlich bekommst du effektive Ganzkörper-Workouts als Videos und 1 kostenlose EMS Trainingseinheit in der EMS Lounge in Öhringen oder Schwäbisch Hall.

MENTALES TRAINING: Du lernst mittels mentalem Training, Verantwortung für Deinen Körper zu übernehmen, Deine Komfortzone zu verlassen und Deine Glaubenssätze zu transformieren. Du lernst Deine unterbewussten, negativen Programmierungen zu erkennen und aufzulösen.

MOTIVATION: In wöchentlichen Live-Motivations-Zoom Meetings lernst Du, wie Du Deinen Stoffwechsel re-aktivierst und auf Fettverbrennung schaltest. Außerdem lernst Du, warum herkömmliche Diäten keinen Sinn machen. Profitiere von einem intensiven und professionellen Coaching sowie von einer motivierenden Gruppendynamik!

Sichere Dir Deinen Platz für Deinen Wohlfühlkörper und lass uns loslegen um gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Start: 22.06.2023

Kursgebühr: 250 Euro

Anmeldung oder Fragen bei Nathalie unter +49 174 6390711 oder nathalie.sl@kabelbw.de - www.jeder-isst-anders.de



Nathalie Sailer-Langes

Ganzheitliche und individuelle
Gesundheits- und Ernährungsberatung
für Körper, Geist und Seele