

Die „Eine-Woche-Abnehmlösung“

... ist eine Kombination aus 3 Tage Detox mit einem Coaching in den Bereichen:

- 📍 Mental (Selbstkenntnis, Selbstreflexion & Selbstmotivation)
- 📍 Ernährung (natürliches, genussvolles Essen & Trinken mit geringer Nährstoffdichte)

In einem ersten Gespräch klären wir Ablauf, Umfang, Dauer und Kosten des Programms und legen den Beginn fest. Danach sind Ihre Neugier und Ihr Willen gefragt.

Bei entsprechend positiver körperlicher und mentaler Verfassung sind kleine Bewegungseinheiten im aeroben, Fettstoffwechsel förderndem Ausdauerbereich mit nur geringer Intensität möglich.

Zeitaufwand:

- 📍 jeden Morgen ca. 15 - 20 Minuten
- 📍 3 - 4 Abende ca. 30 Minuten
- 📍 3 x 45 Minuten Coaching

Sie haben ein nur geringes Zeitbudget am Morgen? Kein Problem, ich biete einen speziellen Vorbereitungsservice. Damit entfällt für Sie der morgendliche Zeitaufwand.

Für die gemeinsamen Bewegungseinheiten stelle ich gern ein Herzfrequenzmessgerät zur Verfügung.

Wer sich für eine langfristige Veränderung interessiert, kann im Anschluss an dieses Programm nahtlos an „**Dauerhaft abnehmen ohne Diät**“ anknüpfen.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“.

Auf Ihre Anfrage freue ich mich.