

90 TAGE SMART EAT PROGRAMM



Brigitte Heuser

Das 90 Tage Smart Eat Online Programm bietet dir strukturierte und abwechslungsreiche Anleitungen in 12 Wochen, sowie persönliche Begleitung, wie du deine Ernährung, Bewegung und mentale Stärke nachhaltig verbesserst. In 12 wöchentlichen Online Modulen erhältst du in den zentralen Themen viele konkrete Tipps, die dich Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil führen.

Die Freischaltung der online Module erfolgt einmal wöchentlich. In der Community tauschst du deine Erfahrungen aus und erhältst zusätzliche Inspirationen.

Das sind die einzelnen Themen

- Wie sieht eine optimale Tagesernährung aus
- Makronährstoffe
- Rezepte für gesunde, ausgewogene Ernährung
- Alltagsbewegung mit Bewegungstipps für jeden
- Hungerarten und wie ich sie erkenne
- Selbstmotivation
- Umgang mit Stress
- Versteckte und leere Kalorien
- Der innere Schweinehund
- Sport, der Booster und Sport Tipps für jeden
- Stoffwechsel Aktivator
- Die Königsdisziplin: Wie halte ich das Gewicht

GESUND GENIESSEN | AKTIV BLEIBEN
BEWUSST ESSEN

90 Tage

499 €

Haan

Terminvereinbarung unter
+49 171 28 08 943

GESUND & FIT | ATTRAKTIV & SCHÖN
UNABHÄNGIG & AKTIV

