

Lana's Nutrition

3-mesečni transformacijski program

Trajnostna sprememba brez diet ali ekstremov

To ni še en jedilnik.

In ne gre za to, da bi bila popolna.

Ta 3-mesečni coaching program ti pomaga ponovno zgraditi zaupanje vase, se počutiti bolj mirno in samozavestno glede hrane ter ustvariti navade, ki se resnično prilegajo tvojemu vsakdanu – dolgoročno.

Skupaj delava na globljih vzorcih za prenajedanjem, občutki krivde, čustvenim prehranjevanjem in nenehnim »začenjanjem znova«, da sprememba končno postane trajnostna namesto izčrpavajoča.

Za koga je ta program?

Ta program je zate, če:

- si preizkusila že veliko diet, a se vedno znova znajdeš na začetku
- se počutiš ujeta v »vse ali nič« odnosu do hrane
- se soočaš s čustvenim prehranjevanjem, močnimi željami po hrani ali prenajedanjem
- želiš shujšati brez odrekanja ali stalnega nadzora
- si želiš bolj sproščenega, uravnoveženega in samozavestnega odnosa do hrane
- si pripravljena prenehati z nenehnim »začenjanjem znova«



3-mesečni transformacijski program

Kako program poteka?

Program ima strukturo, vendar je vedno prilagojen tvojemu vsakdanu, izzivom in ciljem.

1. mesec – Temelji

Poenostaviva prehrano in ustvariva stabilnost.

- uravnoteženi obroki brez kompliciranih pravil
- razumevanje občutka lakote in sitosti
- stabilizacija energije, apetita in rutin
- ustvarjanje navad, ki se prilegajo tvojemu resničnemu življenju

2. mesec – Vsakdanje življenje & mindset

Delava na situacijah, ki običajno vodijo v frustracije ali vračanje v stare vzorce.

- čustveno prehranjevanje in močne želje po hrani
- vikendi, družabni dogodki, stres in hektični dnevi
- opuščanje občutkov krivde glede hrane
- spreminjanje »vse ali nič« načina razmišljanja

3. mesec – Dolgoročna sprememba

Fokus je na doslednosti, samozaupanju in samostojnosti.

- ponovno zgraditi zaupanje vase
- razviti trajnostne rutine
- naučiti se dolgoročno ohranjati napredek
- počutiti se bolj mirno in v kontroli glede hrane in svojega telesa



Lana's Nutrition

3-mesečni transformacijski program

Kaj je vključeno?

- uvodni poglobljen posvet
- tedenski 1:1 coaching klici (online)
- WhatsApp podpora med tednom
- osebno vodenje, prilagojeno tebi
- praktični PDF vodiči in orodja
- sprotne prilagoditve glede na tvoj napredek

Trajanje

Program traja 3 mesece.

Po programu lahko po potrebi nadaljuješ z dodatno podporo – cilj pa je, da se počutiš samozavestno, samostojno in varno brez strogih pravil ali diet.

Investicija

300 € / 3 mesece
(možnost obročnega plačila)

Pomembno

Ta program ni o popolnosti.

Gre za to, da se naučiš sodelovati s svojim telesom – namesto da se nenehno boriš proti njemu.

Če si pripravljena ustvariti bolj zdrav odnos do hrane, se počutiti bolj mirno in v kontroli glede prehrane ter razviti navade, ki se resnično prilegajo tvojemu življenju – potem si na pravem mestu.

Prijavi se na brezplačen uvodni pogovor ali mi piši za začetek.

+39 392 351 35 44
info@lanasnutrition.com
www.lanasnutrition.com