

Lana's Nutrition

# 3-mjesečni transformacijski program

## Trajna promjena bez dijeta ili ekstrema

Ovo nije još jedan plan ishrane.

I nije poenta u tome da budeš savršena.

Ovaj 3-mjesečni coaching program pomaže ti da ponovo izgradiš povjerenje u sebe, osjećaš se mirnije i sigurnije kada je hrana u pitanju te stvoriš navike koje se zaista uklapaju u tvoj svakodnevni život – dugoročno.

Zajedno radimo na dubljim obrascima iza prejedanja, osjećaja krivice, emocionalnog jedenja i stalnog „kretanja ispočetka“, kako bi promjena konačno postala trajna umjesto iscrpljujuća.

## Za koga je ovaj program?

Ovaj program je za tebe ako:

- si isprobala mnogo dijeta, ali se uvijek iznova vraćaš na početak
- osjećaš da si zarobljena u odnosu prema hrani „sve ili ništa“
- boriš se sa emocionalnim jedenjem, jakim željama za hranom ili prejedanjem
- želiš smršati bez odricanja ili stalne kontrole
- želiš opušteniji, uravnoteženiji i sigurniji odnos prema hrani
- spremna si prestati stalno „kretati ispočetka“



# 3-mjesečni transformacijski program

## Kako program funkcionira?

Program ima svoju strukturu, ali je uvijek prilagođen tvom svakodnevnom životu, izazovima i ciljevima.

### 1. mjesec — Temelji

Pojednostavljujemo ishranu i stvaramo stabilnost.

- uravnoteženi obroci bez komplikovanih pravila
- razumijevanje osjećaja gladi i sitosti
- stabilizacija energije, apetita i rutina
- stvaranje navika koje se uklapaju u tvoj stvarni život

### 2. mjesec — Svakodnevni život & mindset

Radimo na situacijama koje obično vode frustraciji ili vraćanju starim obrascima.

- emocionalno jedenje i jake želje za hranom
- vikendi, društveni događaji, stres i užurbani dani
- otpuštanje osjećaja krivice vezanih za hranu
- mijenjanje načina razmišljanja „sve ili ništa“

### 3. mjesec — Dugoročna promjena

Fokus je na dosljednosti, samopouzdanju i samostalnosti.

- ponovno izgraditi povjerenje u sebe
- razviti trajne rutine
- naučiti dugoročno održavati napredak
- osjećati se mirnije i više u kontroli kada su hrana i tvoje tijelo u pitanju



Lana's Nutrition

# 3-mjesečni transformacijski program

## Šta je uključeno?

- uvodni detaljni razgovor
- sedmični 1:1 coaching pozivi (online)
- WhatsApp podrška tokom sedmice
- lično vođenje prilagođeno tebi
- praktični PDF vodiči i alati
- kontinuirane prilagodbe prema tvom napretku

## Trajanje

Program traje 3 mjeseca.

Nakon programa možeš po potrebi nastaviti sa dodatnom podrškom – ali cilj je da se osjećaš samopouzđano, samostalno i sigurno bez strogih pravila ili dijeta.

## Investicija

300 € / 3 mjeseca  
(mogućnost plaćanja na rate)

## Važno

Ovaj program nije o savršenstvu.

Poenta je da naučiš saradivati sa svojim tijelom – umjesto da se stalno boriš protiv njega.

Ako si spremna izgraditi zdraviji odnos prema hrani, osjećati se mirnije i više u kontroli kada je ishrana u pitanju te razviti navike koje se zaista uklapaju u tvoj život – onda si na pravom mjestu.

Prijavi se za besplatan uvodni razgovor ili mi piši za početak.

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

