

3-Monats Transformationsprogramm

Nachhaltige Veränderung ohne Diäten oder Extreme

Das ist kein weiterer Ernährungsplan.
Und es geht auch nicht darum, perfekt zu sein.

Dieses 3-monatige Coachingprogramm hilft dir dabei, wieder Vertrauen zu dir selbst aufzubauen, dich rund um das Thema Essen wohler und kontrollierter zu fühlen und Gewohnheiten zu entwickeln, die wirklich zu deinem Alltag passen – langfristig.

Gemeinsam arbeiten wir an den tieferen Mustern hinter Überessen, Schuldgefühlen, emotionalem Essen und dem ständigen „Neuanfangen“, damit Veränderung endlich nachhaltig statt erschöpfend wird.

Für wen ist dieses Programm?

Dieses Programm ist für dich, wenn:

- du schon viele Diäten ausprobiert hast, aber immer wieder am Anfang landest
- du dich in einem „Alles-oder-Nichts“-Kreislauf mit Essen gefangen fühlst
- du mit emotionalem Essen, Heißhunger oder Überessen kämpfst
- du abnehmen möchtest – ohne Verzicht oder ständige Kontrolle
- du dich entspannter, ausgeglichener und sicherer im Umgang mit Essen fühlen möchtest
- du bereit bist, aufzuhören ständig „neu anzufangen“

3-Monats Transformationsprogramm

So funktioniert das Programm

Das Programm ist strukturiert, wird aber immer individuell an deinen Alltag, deine Herausforderungen und deine Ziele angepasst.

Monat 1 – Grundlagen

Wir vereinfachen Ernährung und schaffen Stabilität.

- ausgewogene Mahlzeiten ohne komplizierte Regeln
- Hunger- & Sättigungsgefühl verstehen
- Energie, Appetit und Routinen stabilisieren
- Gewohnheiten entwickeln, die zu deinem echten Leben passen

Monat 2 – Alltag & Mindset

Wir arbeiten an Situationen, die normalerweise zu Frust oder Rückschlägen führen.

- emotionales Essen & Heißhunger
- Wochenenden, soziale Events, Stress und hektische Tage
- Schuldgefühle rund ums Essen loslassen
- das „Alles oder Nichts“-Denken verändern

Monat 3 – Langfristige Veränderung

Der Fokus liegt auf Beständigkeit, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit.

- Vertrauen in dich selbst aufbauen
- nachhaltige Routinen entwickeln
- lernen, Fortschritte langfristig zu halten
- dich ruhiger und kontrollierter im Umgang mit Essen und deinem Körper fühlen

Lana's Nutrition

3-Monats Transformationsprogramm

Was ist enthalten?

- ausführliches Erstgespräch
- wöchentliche 1:1 Coaching-Sessions (online)
- WhatsApp-Support unter der Woche
- persönliche Begleitung individuell auf dich abgestimmt
- praktische PDF-Guides und Tools
- laufende Anpassungen basierend auf deinem Fortschritt

Dauer

Das Programm dauert 3 Monate.

Danach kannst du bei Bedarf weitere Unterstützung in Anspruch nehmen – das Ziel ist jedoch, dass du dich selbstständig, sicher und unabhängig fühlst, ohne strenge Regeln zu brauchen.

Investition

300 € / 3 Monate

(Ratenzahlung möglich)

Wichtig

In diesem Programm geht es nicht darum, perfekt zu sein.

Es geht darum, zu lernen mit deinem Körper zu arbeiten – statt ständig gegen ihn zu kämpfen.

Wenn du bereit bist, eine gesündere Beziehung zu Essen aufzubauen, dich kontrollierter im Umgang mit Essen zu fühlen und Gewohnheiten zu entwickeln, die wirklich zu deinem Leben passen – dann bist du hier richtig.

Bewirb dich für ein kostenloses Erstgespräch oder schreib mir eine Nachricht, um zu starten.