

30-dnevni reset

Najdi ponovno ravnovesje – brez diet ali ekstremov

To ni detox program.

Ni strog jedilnik.

In tudi ne »popoln mesec«.

Ta 30-dnevni coaching program ti pomaga, da se ponovno počutiš bolj mirno in v kontroli glede hrane, ustvariš preproste navade, ki se resnično prilegajo tvojemu vsakdanu, ter najdeš novo motivacijo – brez pritiska ali občutka preobremenjenosti.

Popolno zate, če si želiš podpore in strukture, vendar se še nisi pripravljena dolgoročno zavezati.

Za koga je ta program?

Ta program je zate, če:

- se počutiš ujeta v »vse ali nič« odnosu do hrane
- želiš prenehati z nenehnim začenjanjem znova
- ti je težko ostati dosledna
- iščeš preprosto podporo brez prepovedi
- se želiš ponovno bolje počutiti v svojem telesu in vsakdanu
- iščeš realističen pristop, ki ga lahko dolgoročno ohraniš

Na kaj se osredotočava?

V teh 30 dneh postaviva temelje za trajnostno spremembo:

- uravnoteženi obroki brez kompliciranih pravil
- boljše razumevanje lakote in sitosti
- zmanjšanje čustvenega prehranjevanja in prenajedanja
- ustvarjanje rutin, ki ustrezajo tvojemu življenju
- učenje doslednosti – brez perfekcionizma



30-dnevni reset

Kaj je vključeno?

- uvodni poglobljen posvet
- tedenski 1:1 coaching klici (online)
- WhatsApp podpora med tednom
- praktična podpora, prilagojena tebi
- preprosti PDF vodiči in orodja
- osebne prilagoditve med programom

Trajanje

30 dni.

Po programu imaš možnost nadaljevati s 3-mesečnim programom, če boš želela dodatno podporo.

Investicija

120 € / 30 dni

(omejeno število mest)

Pomembno

Ta program je namenoma osredotočen na temelje in trajnostne navade - ne na hitre rešitve ali ekstremne rezultate.

Če si želiš realističen način, da se počutiš bolje, zgradiš doslednost in izboljšaš svoj odnos do hrane, potem je to popoln začetek zate.

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

