

30-dnevni reset

Pronađi ponovo ravnotežu - bez dijeta ili ekstrema

Ovo nije detox program.
Nije strogi plan ishrane.
I nije „savršen mjesec“.

Ovaj 30-dnevni coaching program pomaže ti da se ponovo osjećaš mirnije i više u kontroli kada je hrana u pitanju, izgradiš jednostavne navike koje se zaista uklapaju u tvoj svakodnevni život i pronadeš novu motivaciju - bez pritiska ili osjećaja preopterećenosti.

Savršeno za tebe ako želiš podršku i strukturu, ali još nisi spremna na dugoročnu obavezu.

Za koga je ovaj program?

Ovaj program je za tebe ako:

- osjećaš da si zarobljena u odnosu prema hrani „sve ili ništa“
- želiš prestati stalno kretati ispočetka
- teško ti je ostati dosljedna
- tražiš jednostavnu podršku bez zabrana
- želiš se ponovo osjećati bolje u svom tijelu i svakodnevnom životu
- tražiš realističan pristup koji možeš dugoročno održati

Na šta se fokusiramo?

Tokom ovih 30 dana postavljamo temelje za trajnu promjenu:

- uravnoteženi obroci bez komplikovanih pravila
- bolje razumijevanje gladi i sitosti
- smanjenje emocionalnog jedenja i prejedanja
- stvaranje rutina koje odgovaraju tvom životu
- učenje dosljednosti — bez perfekcionizma



30-dnevni reset

Šta je uključeno?

- uvodni detaljni razgovor
- sedmični 1:1 coaching pozivi (online)
- WhatsApp podrška tokom sedmice
- praktična podrška prilagođena tebi
- jednostavni PDF vodiči i alati
- lične prilagodbe tokom programa

Trajanje

30 dana.

Nakon programa imaš mogućnost nastaviti sa 3-mjesečnim programom ako budeš željela dodatnu podršku.

Investicija

120 € / 30 dana

(ograničen broj mjesta)

Važno

Ovaj program je namjerno fokusiran na temelje i trajne navike - ne na brza rješenja ili ekstremne rezultate.

Ako želiš realističan način da se osjećaš bolje, izgradiš dosljednost i poboljšaš svoj odnos prema hrani, onda je ovo savršen početak za tebe.

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

