

30-Tage Reset

Finde zurück zu Balance – ohne Diäten oder Extreme

Das ist keine Detox-Kur.

Kein strenger Ernährungsplan.

Und auch kein „perfekter Monat“.

Dieses 30-tägige Coachingprogramm hilft dir dabei, dich wieder kontrollierter im Umgang mit Essen zu fühlen, einfache Gewohnheiten aufzubauen, die wirklich zu deinem Alltag passen, und neue Motivation zu finden - ohne Druck oder Überforderung.

Perfekt für dich, wenn du Unterstützung und Struktur möchtest, aber noch nicht bereit bist, dich langfristig festzulegen.

Für wen ist dieses Programm?

Dieses Programm ist für dich, wenn:

- du dich im „Alles-oder-Nichts“-Kreislauf gefangen fühlst
- du aufhören möchtest, ständig neu anzufangen
- dir Beständigkeit schwerfällt
- du einfache Unterstützung ohne Verbote suchst
- du dich in deinem Körper und Alltag wieder wohler fühlen möchtest
- du einen realistischen Ansatz suchst, den du langfristig umsetzen kannst

Worauf wir uns fokussieren?

In diesen 30 Tagen legen wir die Grundlagen für nachhaltige Veränderung:

- ausgewogene Mahlzeiten ohne komplizierte Regeln
- Hunger- & Sättigungsgefühl besser verstehen
- emotionales Essen und Überessen reduzieren
- Routinen entwickeln, die zu deinem Leben passen
- lernen, konsequent zu bleiben – ohne Perfektionismus

30-Tage Reset

Was ist enthalten?

- ausführliches Erstgespräch
- wöchentliche 1:1 Coaching-Sessions (online)
- WhatsApp-Support unter der Woche
- praktische Unterstützung individuell auf dich abgestimmt
- einfache PDF-Guides und Tools
- persönliche Anpassungen während des Programms

Dauer

30 Tage.

Nach dem Programm hast du die Möglichkeit, bei Bedarf mit dem 3-Monats Programm weiterzumachen.

Investition

120 € / 30 Tage

(limitierte Plätze verfügbar)

Wichtig

Dieses Programm konzentriert sich bewusst auf Grundlagen und nachhaltige Gewohnheiten - nicht auf schnelle Lösungen oder extreme Ergebnisse.

Wenn du dir einen realistischen Weg wünschst, dich besser zu fühlen, Beständigkeit aufzubauen und deine Beziehung zu Essen zu verbessern, dann ist das der perfekte Startpunkt für dich.

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

