

Podpora po programu

Ostani na pravi poti – tudi ko se coaching zaključí.

Po nekaj mesecih coachinga večina žensk ne potrebuje novega jedilnika ali novih informacij. Potrebujejo predvsem občutek, da niso same. Nekoga, ki jih usmeri, ko pride naporen teden, dopust, prazniki ali obdobje, ko motivacija nekoliko pade.

Če si zaključila moj 3-mesečni program ali pa že imaš dobro znanje o prehrani in iščeš predvsem podporo ter odgovornost, je ta program namenjen tebi. Ne gre za intenziven coaching, ampak za prilagodljivo spremljanje. Nekatere klientke mi pišejo skoraj vsak dan, druge potrebujejo le kratek tedenski pogovor ali občasno vprašanje. Način sodelovanja vedno prilagodiva temu, kar v tistem obdobju najbolj potrebuješ.

Kaj lahko vključuje sodelovanje?

- komunikacijo preko WhatsAppa,
- odgovore na vprašanja in usmeritve,
- povratne informacije o obrokih,
- pomoč pri načrtovanju tedna,
- prilagoditve, ko se spremeni tvoj urnik ali življenjske okoliščine,
- podporo med dopusti, prazniki ali bolj stresnimi obdobji,
- kratek tedenski klic, če se zanj dogovoriva.

Cilj programa ni, da postaneš odvisna od coachinga. Cilj je, da ti pomaga ohraniti navade, ki si jih že zgradila, in da se ob morebitnih izzivih ne vračaš vedno na začetek.

Podpora po programu

Ostani na pravi poti – tudi ko se coaching zaključí.

Komu je program namenjen?

Ta program je primeren zate, če:

- že razumeš osnove uravnotežene prehrane,
- ne potrebuješ podrobnega prehranskega načrta,
- si želiš več odgovornosti in podpore,
- želiš ohraniti rezultate, ki si jih že dosegla.

Investicija

49 € / mesec

Sodelovanje je prilagodljivo in brez dolgoročne vezave.

Če nisi prepričana, ali je ta program prava izbira zate, se lahko najprej slišiva na kratkem brezplačnem pogovoru.