

DAS 6 WOCHEN PROGRAMM



ERNÄHRUNGS- UND FITNESSCOACHING für nur Fr. 666.-

SCHLANKER UND FITTER IN 6 WOCHEN

Möchtest du schlanker, fitter und stärker werden? Dann bist du bei uns richtig!

Das Programm

- Persönliches Datenblatt (Ernährungsprotokoll, Gewohnheiten, Lebensstil etc.)
- Teststreifen (wie funktioniert dein Körper)
- Individueller Wochenplan
- Wöchentliche Besprechung mit Ernährungscoach (Erfolge, Anpassung etc.)
- Stoffwechselaktivierung
- 2 Trainingseinheiten pro Woche im Zeno Fit

Dein Vorteil

- Du wirst 6 Wochen lang kompetent gecoacht, so erreichst du dein Ziel
- Du lernst wie du eine ausgewogene Energiebilanz erreichst
- Du kannst dich in der Gruppe austauschen
- Du wirst begleitet und motiviert
- Du wirst dich aufgehoben fühlen

Ergebnis

- Du fühlst dich besser
- Du wirst schlanker, definierter, fitter und zufriedener



Ernährungsberaterin Sibylla Nehmer
sibylla@nehmer.ch +41 78 736 82 49
www.foodcoacher.ch



Personalcoach Daniela Zenoni
daniela@zeno-fit.ch +41 79 705 52 61
www.zeno-fit.ch