

## Deine Motivation & meine Begleitung

Du willst dich

- ✗ gesünder ernähren,
- ✗ eine schlankere Figur,
- ✗ mehr Wohlbefinden und Vitalität?

Du benötigst Begleitung

- ✗ in einer besonderen Lebensphase
- ✗ oder bei einer Ernährungsumstellung?

Ich unterstütze dich, deine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass du deine persönlichen Ziele erreichen und einen gesunden Lebensstil in Vereinbarkeit mit deinem Alltag etablieren kannst.

**Ohne stringente Diäten,  
Kalorien zählen und Verzicht.**

Dazu nehmen wir deinen Ernährungs- und Lebensstil unter die Lupe und trainieren Schritt-für-Schritt alltagstaugliche Gewohnheiten. Unser regelmäßiger Kontakt und motivierende Impulse begleiten deine Umsetzungs- und Stabilisierungsphase.

**So erlangst du  
fast unmerklich, ganz praktisch,  
mit viel Leichtigkeit und Freude  
dein persönliches Ziel.**



|| Das **Auge** kann 100 Millionen Farben unterscheiden. || In unseren Adern fließt 6 Liter Blut. || Der **Darm** hat eine Oberfläche von 300 Quadratmetern. || Wir haben 650 **Muskeln**. Für ein Lächeln braucht es 17 Muskeln. || Das **Gehirn** bearbeitet 10 Billionen Prozesse pro Sekunde und verbraucht dafür 25% der Gesamtenergie. || **Nase** und **Ohren** wachsen ein Leben lang. || Der stärkste Muskel im Körper ist der **Kiefermuskel**. || Das **Knochenskelett** erneuert sich alle 10 Jahre. || Der leere **Magen** kann bis zu 2 Liter Nahrung aufnehmen. || Der **Zungenabdruck** ist so einzigartig wie der **Fingerabdruck**. || Die **Nervenstränge** des Körpers sind insgesamt 780.000 Kilometer lang. || Das **Gefäßsystem** hat eine Länge von 100.000 Kilometer. || Die **Haut** erneuert sich komplett innerhalb von 4 Wochen. || Der größte **Knochen** in unserem Körper ist der Oberschenkelknochen. ||



**Ernährungs-Coach  
und Lifestyle-Trainerin**

str Clara-Schumann-Str. 8  
ort 79189 Bad Krozingen  
tel +49 - 76 33 - 91 98 082  
fax +49 - 76 33 - 91 98 083  
mobil +49 - 179 - 69 83 390

info@ernaehrung-woellmann.de  
www.ernaehrung-woellmann.de

Termine nach Vereinbarung.

Gutscheine sind erhältlich.



© 07-2020 juni graphik-design



Fachberaterin für holistische Gesundheit  
Integral Life Consultant  
Focusing-Begleiterin

**Ernährungs-Coach  
und Lifestyle-Trainerin**





## Ernährungsberatung

### Inhalte

- ✗ Analyse und persönliche Empfehlungen
- ✗ Ernährungspläne
- ✗ Lebensmittel- und Nährstoffkunde
- ✗ Rezepte und Zubereitung
- ✗ Küchencheck und Vorratshaltung
- ✗ Einkaufsbegleitung
- ✗ gemeinsames Kochen
- ✗ Tipps für den Alltag

Wir starten da, wo du stehst und bewegen uns kontinuierlich in Richtung deines Ziels.

Gemeinsam etablieren wir deinen individuellen Ernährungs- und Lebensstil: **lecker + wohltuend.**

## Lifestyle-Training

**Das Leben ist bunt und vielfältig –**  
deshalb begleite ich dich ganz individuell!

Eine gesunde, wohltuende und wohlschmeckende Ernährung ist wichtig im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Dein persönliches Wohlbefinden gibt dabei die Orientierung und leitet dich zu Ausgewogenheit und Balance.

### Abrundendes Angebot

- ✗ Bewegung und Fitness im Alltag
- ✗ Stressmanagement
- ✗ Entspannungs- und Mentalübungen
- ✗ nachhaltige Ernährungsumstellung durch Verhaltenstraining
- ✗ Beratung und Begleitung in besonderen Lebensphasen wie z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre, bei Gewichtsproblemen, als Sportler etc.
- ✗ Fachvorträge, Gruppenangebote, Tagesseminare, Fachartikel

## Themen-Schwerpunkte

- ✗ basenüberschüssige Ernährung als Grundlage für alle Ernährungsformen
- ✗ starkes Immunsystem und gesunder Darm
- ✗ intuitives Essen und natürliches Gewicht
- ✗ Lifestyle-Training: Spaß macht, was gesund, fit und leistungsfähig hält!

## Was du immer bekommst

Deine ganz individuell ausgearbeitete Begleitdokumentation mit

- ✗ Fachinformationen,
- ✗ Ernährungsplan und
- ✗ hilfreichen Tools und Vorlagen.

**.... mit vielen Tipps und Empfehlungen!**

## 5 Phasen der Beratung

**eins** Erstgespräch und Kennenlernen

**zwei** Ernährungsberatung Teil 1:

- ✗ Analyse und Ziel
- ✗ erste Empfehlungen und Tipps

**drei** Ernährungsberatung Teil 2:

- ✗ individuelle und zielbezogene Vertiefung
- ✗ hochwertige Begleitdokumentation

**vier** Begleitung – ganz nach deinen persönlichen Vorstellungen:

- ✗ Alltags- und Gewohnheitstraining
- ✗ laufende Zielüberprüfung

**fünf** Abschlussgespräch

Beratung und Begleitung finden persönlich, telefonisch und online statt.

**„Das Ziel im Blick!“**