

Inhaltsverzeichnis

Ernährung & Training für dein Wunschgewicht

▼ Herzlich Willkommen!

Hi ich bin Regula!

Ablauf Webinar & Live Zugang

Deine Aufgabe

Übersicht Systeme

▼ Modul 1: Dein Ziel

Willkommen Modul 1

Dein Ziel

Motivations Tools

Liebe Waage

Deine Aufgabe

▼ Modul 2: Alltagsernährung

Willkommen Modul 2

Deine Aufgabe

Dein Ernährungsplan

Diät aus Sicht des Körpers

Stress- & Hungerstoffwechsel

Essverteilung

Anzahl Mahlzeiten & Grundregeln

Salz-, Süß-, Brotlust

Restaurant, Take Away usw.

Makronährstoffe

Trinken

▼ Modul 3: Erholung & Regeneration

Willkommen Modul 3

Energiefresser & Energiebooster

Mehr Erholung

Schlaf

Natur die grüne Pille

Deine Aufgabe

▼ Modul 4: Sporternährung

Willkommen Modul 4

Sporternährung

Deine Aufgabe

Dein Goodie

▼ Modul 5: Sportplanung

Willkommen Modul 5

Wann was wieviel

Theorie Ausdauer

Theorie Kraft

Wochenplanung

Deine Aufgabe

Individuelles Trainings?

▼ Modul 6: Fokus Körperfettreduktion

Willkommen Modul 6

Gesamtbild Abnehmen

Bauch & Beine

Ergänzende Tools

Deine Aufgabe

▼ Bonus Wochen

Willkommen Bonus Woche

Deine Aufgabe

Herzlichen Glückwunsch!

▼ Zusatzthemen

Zyklus & Wechseljahre