

Wie du 2024 Abnehmerfolg feiern kannst

Entdecke den Weg zu deinem Wunschgewicht: Mit dem Online-Kurs von Regula Coaching. Anders als herkömmliche Programme geht es hier nicht um Diäten, sondern um eine langfristige Ernährungsumstellung und Wissensvermittlung. Du lernst, die Signale deines Körpers zu lesen. So verstehst du beispielsweise, warum du abends Lust auf Süßes oder Salziges hast und kannst dies proaktiv ändern. Du erhältst deinen individuellen Ernährungsplan, der nicht nur kurzfristige Ziele, sondern langfristiges Verständnis und Wohlbefinden fördert. Hier wirst du flexibel und doch persönlich begleitet. Du arbeitest dich nach deinem Zeitplan durch die fünf



Mit dem Onlinekurs von Regula Tschümperlin entdeckst du den Weg zu deinem Wunschgewicht.

Module. Wöchentliche persönliche Zoom-Austausche bieten direkte Unterstützung und die Gelegenheit, deine Fragen zu stellen. Der Kurs beginnt am 15. Januar.

Er entstand aufgrund der starken Nachfrage. Seit drei Jahren ist Regula Coaching die Referenz in Ernährung, Mentaltraining und Trainingswissen – geführt von einer Expertin. Monatlich veröffentlicht Regula Coaching zudem einen Beitrag in ihrem kostenlosen Gesundheitsblog. Mache 2024 zu deinem Erfolgswort und sichere dir jetzt deinen Platz im Ernährungskurs!

.....
Info

Regula Coaching
Mental – Ernährung – Training
Regula Tschümperlin-Eberli
Riedstrasse 2, Schwyz
www.regulacoaching.ch
