

# *Zyklus Coaching*

*Im Einklang mit deinem Zyklus*

## REGULA



*Mental - Ernährung - Training*



**Mental**



**Ernährung**



**Training**

Die Konzentration der Hormone im Blut ändert sich je nach Zyklusphase. Die Hormone steuern deinen Zyklus und haben so einen Einfluss auf deine Stimmung und deine Leistungsfähigkeit. Wenn du dein Training und deine Erholung geschickt an die verschiedenen Phasen deines Zyklus anpasst, steigerst du dein Wohlbefinden und bist im Einklang mit deinem Körper.

In diesem umfassenden Zyklus-Coaching inklusive 9 Lektionen Coachings/Trainings à 60 Minuten lernst du mehr über dich und deinen Körper. Die neun Stunden werden individuell nach deinen Bedürfnissen genutzt für Ernährungscoaching, Trainingsberatung und Mental Trainings.

Investition in dein Wohlbefinden CHF 1'460.- (im Wert von 1'620.00)

Auch als Mini-Paket erhältlich mit 2h CHF 360.-



[www.regulacoaching.ch](http://www.regulacoaching.ch) / [info@regulacoaching.ch](mailto:info@regulacoaching.ch)

