

Du willst ...

- ... Dein Wohlfühlgewicht erreichen oder Dein Gewicht halten.
- ... herausfinden, warum Du nicht abnehmen kannst.
- ... auf dem Weg zu Deinem Wohlfühlgewicht von Profis begleitet werden, welche Zusammenhänge erkennen.
- ... praktische Unterstützung von Begleiterinnen, die Dich nicht im Stich lassen, wenn Schwierigkeiten auftauchen, sondern genau dann mit Dir die Lösung finden.

Dann melden Dich für dieses Programm an!

Deine Begleiterinnen

Gaby Stampfli

hat an sich selbst entdeckt, welche Wirkung Nahrungsmittel auf Körper und Psyche haben. Sie ist «**detektivische Ernährungsberaterin**», denn sie forscht nach körperlichen und psychischen Ursachen, die das Abnehmen verhindern. Dadurch findet sie Lösungen.



Daniela Räber

kennt die emotionalen und psychologischen Hintergründe für Essanfälle und die Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten, Glück und Essverhalten. Ihre «**Veränderungs-Formel**» macht verständlich, wie mit kleinen Schritten grosse Veränderungen möglich sind und wie sich neue Gewohnheiten und Verhaltensmuster leicht entwickeln können.



Kontakt

Gaby Stampfli www.manna-ernahrung.ch 078 754 43 34
Daniela Räber www.besser-als-zuvor.ch 079 931 30 81

Dein Weg zum Wohlfühlgewicht

individuell abnehmen



«Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das dich zum erstrebten Ziele trägt und leitet.»

Cicero



1. Grundprogramm

In Einzelgesprächen wird Deine Situation erfasst.

Du lernst wann, welche Nahrungsmittel gemäss BoE (Bedarfsorientierter Ernährung) am besten vom Körper verarbeitet werden können. Oft beginnt mit dieser Ernährungsweise bereits der Gewichtsverlust, der bisher ausblieb – ganz ohne Diät.

Hat die Ernährungsumstellung noch nicht zum gewünschten Erfolg geführt? Körperliche oder psychologische Faktoren können das Abnehmen verhindern. Deshalb beginnt nun die detektivische Suche nach versteckten körperlichen Ursachen, Gefühlen und Gewohnheiten.

Wir begleiten Dich intensiv und suchen mit Dir die Lösung.
Du profitierst von unserem Fachwissen und unserer Erfahrung.

Beginn mit dem Grundprogramm: jederzeit.

2. Aufbauprogramm

Hast Du ein grosses Ziel und willst viel Gewicht verlieren oder die neu gelernten Verhaltensweisen festigen? Dann müssen vielleicht weitere gesundheitliche und psychische Ursachen aufgespürt werden.

Motivieren Dich verbindliche Abmachungen mit einer Beraterin?

Dann unterstützt Dich das Aufbauprogramm.

3. Deluxe-Programm

Du durchläufst das gesamte Grund- und Aufbauprogramm.

Du bekommst zwei Bücher von Gaby Stampfli gratis dazu und Lernmaterial zur Lebensstil-Korrektur.

Extras

Verschiedenen Extras bringen Dich auf spannende Ideen und helfen Dir neue Verhaltensweisen aufzubauen. Ob Kochkurs, Vorträge, Forum, Onlinekurs oder Küche aufräumen und gemäss BoE einkaufen – die Auswahl an Extra-Angeboten ist gross!

Der Ablauf

Du entscheidest, ob Du mit dem Grundprogramm startest oder von Beginn an das Deluxe-Programm wählst.

Du kannst die Gespräche und Extras, wie die Kochbücher oder den Onlinekurs auch einzeln buchen.

