

Das Programm „Metamorphose“ – Ihre Unterstützung für Gesundheit, Wohlbefinden und eine bessere Körperform

Das Programm „Metamorphose“ wurde entwickelt, um Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Körperform durch maßgeschneiderte Anpassungen zu verbessern. Es berücksichtigt Ihre persönlichen Bedürfnisse, Ziele und Lebensumstände. Ziel des Programms ist nicht nur die Verbesserung der äußeren Erscheinung, sondern vor allem das tiefgehende Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Körpers. Es geht darum, Ernährung und Bewegung bewusst zu gestalten, Ihre Energie täglich aufzuladen und eine gesunde Regeneration zu fördern.

Die im Rahmen der Ernährungsberatung bereitgestellten Materialien, Rezepte, Berichte und Analysen dürfen ausschließlich für eigene Zwecke genutzt werden.

Das Nutzungsrecht ist persönlich, nicht übertragbar, und die Unterlagen sind nicht für Dritte bestimmt.

Jegliche Weitergabe oder Verbreitung zieht **rechtliche Konsequenzen** nach sich.

Programsstufen

1. Monat – Reinigung und Regeneration

In diesem ersten Monat konzentrieren wir uns auf die grundlegende Reinigung des Körpers. Das Hauptziel ist die Eliminierung von Produkten, die Wasser im Körper speichern und den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Wir starten mit der Darmreinigung, der Reduzierung von überschüssigem Wasser und Toxinen, was den Stoffwechsel anregt und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Schon in dieser Phase können Sie ein leichteres Körpergefühl, mehr Energie und die ersten positiven Veränderungen in Bezug auf Ihr Gewicht bemerken.

2. Monat – Stabilisierung und sichtbare Veränderungen

In diesem Monat konzentrieren wir uns darauf, die Ergebnisse zu stabilisieren und dauerhafte Veränderungen in Ihrem Körper zu integrieren. Schritt für Schritt werden wir Ihre Ernährungsgewohnheiten und körperliche Aktivität anpassen. Dies führt zu sichtbaren Veränderungen an Ihrer Figur und Ihrer Energie. Sie werden beginnen, die Bedürfnisse Ihres Körpers besser zu verstehen und die Anpassung an Ihre neuen Gewohnheiten wird Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden zu stabilisieren.

3. Monat – Aufbau stabiler Gewohnheiten

Im dritten Monat liegt der Fokus auf der Festigung und Weiterentwicklung stabiler, gesunder Gewohnheiten, die Sie langfristig begleiten. Sie werden die volle Wirkung der positiven Veränderungen bemerken – Ihre Fitness, Ihre Energie und Ihr allgemeines Wohlbefinden werden sich weiter verbessern. In dieser Phase lernen Sie, das gesamte Spektrum an Lebensmitteln zu entdecken, die Ihrem Körper guttun, und integrieren diese dauerhaft in Ihre Ernährung. Dies wird zu einer soliden Grundlage für Ihre langfristigen gesundheitlichen Erfolge.

Besonderheiten des Programms „Metamorphose“

1. Individuelle Ansätze und Körperbewusstsein

Das Programm fördert das tiefgehende Verständnis für die Bedürfnisse Ihres Körpers und seine Reaktionen auf verschiedene Nahrungsmittel und Aktivitäten. Der Plan wird basierend auf einem ausgefüllten Anamnesebogen und eingesendeten Fotos individuell erstellt. Dabei werden gesundheitliche Bedürfnisse und Ernährungsvorlieben, wie zum Beispiel vegetarische Ernährung, berücksichtigt.

2. Schrittweise Eliminierung

Im ersten Monat werden bestimmte Produkte aus Ihrer Ernährung entfernt, um die Entgiftung zu fördern, Entzündungen zu reduzieren und Ihre Darmgesundheit zu verbessern. Dies hilft Ihnen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie Ihr Körper auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert und wie Sie Ihre Ernährung langfristig anpassen können.

3. Schrittweise Einführung neuer Produkte und Aktivitäten

Alle zwei Wochen werden neue Lebensmittel und Aktivitäten eingeführt, die sanft den Stoffwechsel anregen und die Darmgesundheit fördern. Dies hilft dabei, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die Ihrem Körper langfristig guttun und nachhaltige Ergebnisse liefern.

4. Gesunde, natürliche Mahlzeiten, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind

Unsere Mahlzeiten basieren auf gewöhnlichen, in Geschäften erhältlichen Produkten. Sie enthalten die richtigen Anteile an Kohlenhydraten, gesunden Fetten, den besten Proteinquellen und Ballaststoffen aus Gemüse.

Wir verwenden keine Proteinshakes! Alles, um die Nährstofflücken im Körper auf natürliche Weise zu füllen, Energie zu liefern und die Zielverwirklichung durch passende körperliche Aktivität und Nahrungsergänzung zu unterstützen.

5. Keine Kalorienzählung, sondern bewusste Ernährung

Das Programm basiert auf bewusster Ernährung anstelle von striktem Kalorienzählen. Es geht darum, die Bedürfnisse Ihres Körpers zu verstehen und die richtigen Lebensmittel auszuwählen, die Ihrem Energiebedarf entsprechen.

Anpassung an gesundheitliche Herausforderungen

Das Programm berücksichtigt spezielle gesundheitliche Herausforderungen wie:

- Hormonelle Störungen (z.B. PCOS, Insulinresistenz)
- Verdauungsprobleme (z.B. SIBO, IBS, Nahrungsmittelunverträglichkeiten)
- Stoffwechselstörungen und Autoimmunerkrankungen (z.B. Hashimoto)

7. **Ständige Unterstützung und Fokus auf langfristige Ergebnisse**

Während des gesamten Programms stehe ich Ihnen für Fragen und Motivation zur Verfügung – sei es per WhatsApp, Videoanruf oder persönlichen Gesprächen. Unser Ziel ist es, langfristige, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die über temporäre Diäten und Trends hinausgehen.

Ablauf des Programms

1. **Anamnese**

Vor Beginn des Programms füllen Sie einen Fragebogen aus, der als Grundlage für die Erstellung Ihres persönlichen Plans dient.

2. **Erstellung des Plans**

Innerhalb von 7 Tagen erhalten Sie Ihren maßgeschneiderten Sport- und Ernährungsplan, der an Ihren Gesundheitszustand angepasst ist, sowie eine Ergebniskontroll-Tabelle, Rezepte und ausführliche Erklärungen.

3. **Fortschrittsberichte**

Wöchentliche Berichte (Gewicht, Maße, Wohlbefinden) helfen, den Fortschritt zu überwachen. Je nach gewähltem Paket finden monatlich ein oder zwei persönliche Online-Konsultationen oder vor Ort statt.

4. **Akzeptanz der Bedingungen**

Der Kauf des Programms setzt die Zustimmung zu den Kooperationsbedingungen voraus. Rückerstattungen sind nach Beginn des Programms nicht möglich.

Vorteile des Programms

- Reinigung und Entgiftung des Körpers
- Verbesserung des Stoffwechsels und der Verdauung
- Förderung gesunder Gewohnheiten für langfristige Ergebnisse
- Unterstützung bei der langfristigen Erreichung Ihrer Gesundheitsziele

Zuwachs an Körperbewusstsein und Aufbau langfristiger, stabiler Routinen durch gezielte Ernährung, körperliche Aktivität und bewusste Regeneration für Körper und Geist

Das Programm „Metamorphose“ bietet einen umfassenden Ansatz für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Es geht nicht nur um temporäre Diäten oder Trainingspläne, sondern darum, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die Ihnen helfen, langfristige Ergebnisse zu erzielen und Ihr volles Potenzial zu entfalten.

Fokus des Programms:

Durch den Verzicht auf belastende Produkte werden Wassereinlagerungen reduziert, der Stoffwechsel angeregt und ein leichteres Körpergefühl gefördert. Gleichzeitig lernen Sie, wie Sie gesunde Gewohnheiten aufbauen, die Ihre Energie steigern und Ihnen helfen, gesund zu bleiben.

Folgen Sie mir auf Social Media für weitere Inspirationen:

@bymagdalena_coaching



@by Magdalena Sport- und Ernährungsberatung

