

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

Mein 1:1 Begleitprogramm für Ihren Weg



Andrea Nagel
Wellness trifft Gesundheit

Nachhaltig zu einem neuen Körpergefühl:

Durch verschiedene Faktoren kann es zu einer Gewichtszunahme bei jedem Menschen kommen. Mit meiner ganzheitlichen Sichtweise unterstütze ich Sie gerne, neue Orientierung zu gewinnen:

- Ausführliche Anamnese mit Aufnahme des Ist-Zustandes, um ein Gespür für Ihren Körper und Ihre Lebensumstände zu bekommen
- Individuelle Empfehlungen für Ihr Ernährungs- und Trinkverhalten
- Neue Routinen entwickeln nach dem Prinzip der kleinen Schritte
- Bewegungseinheiten alltagstauglich integrieren
- Bewusster Umgang mit Emotionen und Gedanken rund ums Essen
- Langfristige Begleitung, bis Sie Sicherheit in Ihrem neuen Lebensstil spüren

Als Gesundheits- und Wellnessberaterin begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu einem Leben, das Sie stärkt. Mit Aufmerksamkeit für Ihre Bedürfnisse unterstütze ich Sie mit individuellen, klaren Impulsen für mehr Leichtigkeit. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin – ich freue mich auf Sie.



Andrea Nagel, Wellness trifft Gesundheit
Im Hülschenbrauck 1d
58708 Menden / Platte Heide
Telefon / WhatsApp / SMS: 0171 / 47 48 449
E-Mail: nagelandrea@t-online.de

www.wellnesstrifftgesundheit.de