



BEREIT FÜR DEIN NEUES ESSENS-ICH?



Fühlst du dich ausgelaugt und weißt nicht, welche Lebensmittel dir neue Energie geben?



Dir fehlt die Motivation und die Ideen, gesunde Mahlzeiten einfach und schnell zuzubereiten?



Du möchtest gesünder essen?



Du steckst in alten Essgewohnheiten fest und willst endlich den Schritt zu einem vitaleren Lebensstil machen?

Dein Ernährungs- plan



We Empower Women

Dein Weg zu einem erfüllten, gesunden und glücklichen Leben!

✉ info@holistic-growth.de

🌐 www.holistic-growth.de

☎ +49 151 72256943

ZIEL UNSERES ERNÄHRUNGS- PLANS



Unser Ernährungsplan hilft dir, nachhaltig gesund zu essen und die Kraft der Lebensmittel optimal für deinen Alltag zu nutzen.

Er unterstützt dich dabei, für einen erholsamen Schlaf, mehr Energie und ein Leben ohne Mängel bestens aufgestellt zu sein.

Der Plan ist einfach umzusetzen und lässt sich problemlos in deinen Alltag integrieren – für langfristiges Wohlbefinden und eine gesunde Lebensweise.

PROCEDURE

Mit deinem persönlichen Ernährungsplan erhältst du:

- 3 Hauptmahlzeiten und Snack-Ideen, abgestimmt auf deinen Alltag
- Eine optimale Balance von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten - ergänzt durch Ballaststoffe und Vitamine
- Die Möglichkeit, spezielle Diäten wie Keto und glutenfrei zu berücksichtigen

Maßgeschneidert für dich:

- Beispiele mit deinen Lieblingsspeisen
- Tipps, wie du den Plan leicht in Ihren Alltag integrieren kannst - egal ob du gerne kochst oder viel unterwegs bist



DU BIST, WAS DU ISST



WAS IST DEIN MEHRWERT



Abwechslungsreich

Immer neue Rezeptideen, zugeschnitten auf deine Vorlieben und Bedürfnisse



Einfach in der Umsetzung

Alle Mahlzeiten sind unkompliziert und alltagstauglich



Individuell

Der Plan ist auf deine Ziele und die verfügbaren Lebensmittel zugeschnitten



Flexibel

Der Plan passt sich deinem Alltag an - ob du viel unterwegs bist oder zu Hause kochst

DEIN KÖRPER, DEIN TREIBSTOFF

Der Körper braucht die richtige Nahrung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben - der Input bestimmt den Output. Es geht nicht um Diäten, sondern um nachhaltige Gesundheit.

Ernährung ist individuell und hängt vom Lebensstil und den Bedürfnissen ab. Sie sollte kein Ausnahmezustand sein, sondern ein natürlicher Teil des Lebens

SCAN ME

