

DEINE REISE

„Nicht der nächste Quick-Fix –
sondern die letzte Reise, die du
brauchst.“



STARTPUNKT

„Du bist müde von Diäten,
Kalorienzählen und Selbstzweifeln
– hier beginnt deine Reise.“



PHASE 2 – MUSTER

DURCHBRECHEN

Monat 4: Emotionales Essen
Monat 5: Mindset & Vergleich
Monat 6: Darmgesundheit
 Ziel: Vertrauen & Selbstmitgefühl



PHASE 1 – GRUNDLAGEN VERSTEHEN

Monat 1: Ernährungs- Basics
Monat 2: Stress & Nervensystem
Monat 3: Hunger- &
Sättigungsgefühl
 Ziel: Sicherheit & Klarheit



PHASE 3 – IM EINKLANG MIT DEM KÖRPER

Monat 7: Schlaf & Rhythmus
Monat 8: Zyklus-Superpower
Monat 9: Überessen verstehen
 Ziel: Harmonie & Balance



PHASE 4 – DEIN NEUER LIFESTYLE

Monat 10: Nährstoffe vertiefen
Monat 11: Genuss & Leichtigkeit
Monat 12: Nachhaltiger Lifestyle
 Ziel: Alltag mit Freude & Energie



ENDPUNKT

„Nach 12 Monaten bist du nicht
jemand anders – sondern endlich
du selbst: frei von Diätstress, voller
Energie und Leichtigkeit.“

