



HERZLICH WILLKOMMEN BEI WELL'NESSEN

Wir freuen uns total, dass du da bist.

Unser Ziel mit diesem Online Kurs ist es dir so kurz und knapp wie möglich die Dinge an die Hand zu geben, die du wirklich wissen musst, um dich so zu ernähren, wie du und dein Körper es verdienen.

Denn uns ist bewusst, dass du nicht übermäßig viel Zeit hast, dich um deine Ernährung zu kümmern. Und das ist ok, denn wirklich viel Zeit wirst du nicht benötigen. Wichtig ist nur, dass du **täglich** ein wenig Zeit dafür investierst.

Wir wollen dir mit diesem Kurs beweisen, dass es sich lohnt, dieses Minimum an Zeit für dich und deine Gesundheit einzusetzen. Wir zeigen dir, an welchen Hebeln du ansetzen kannst. Das Wissen, wo du genau deine Kraft einsetzen solltest, spart dir Zeit und verbessert dein Resultat.

Mit minimalem Aufwand zu maximalem Erfolg ist die Devise.

Ein kleiner Hinweis vorab: Wir werden die Inhalte des Kurses zusätzlich durch ein paar wenige E-Mail Nachrichten unterstützen! Füge unsere E-Mail Adresse bitte zu deinen sicheren Absendern hinzu, damit du die Nachrichten bekommst. Es wäre schade, wenn du diese Zusatzhinweise verpassen würdest!

Jetzt möchten wir dir schon gleich einmal einen kleinen Überblick darüber geben, was du in den kommenden Wochen alles lernen und erfahren wirst. Im Anschluss bekommst du noch eine kleine Gebrauchsanweisung für diesen Kurs.

Wir fangen im Grundlagenmodul erst einmal damit an, dass du dir über **deine Ziele und deine Motivation** klar wirst. Denn der Mangel an Klarheit und Motivation ist unserer Erfahrung nach der größte Stolperstein bei einer Ernährungsumstellung.

Dann räumst du deine **Küche** um und neu ein. Du erfährst, was alles in deiner Küche vorhanden sein sollte, damit du dich ideal ernähren kannst. Auch behandeln wir, wie du deine Mahlzeiten in Zukunft ein wenig vorausplanen kannst.

Anschließend sprechen wir über das **Frühstück**, über das Thema **Kohlenhydrate**, über das **Trinken**, über **Gemüse**, über **Fett**, über die **Wichtigkeit des Darms** und enden mit dem großen, emotional besetzten Thema **Zucker**.

Alle Themen bauen dabei aufeinander auf und spätestens am Schluss siehst du den roten Faden, der durch den ganzen Kurs läuft. Versprochen!

Außerdem werden alle Module durch Themen aus dem Mentalbereich unterstützt. Wir möchten schließlich, dass dein Inneres den Weg auch mitmacht und du dich nicht selber zu sabotieren beginnst.

Wir beenden den Kurs mit einem Rückblick auf das Gelernte und einem Ausblick in die Zukunft.