

# Wechseljahre

*Deine besten Jahre kommen noch!*

## REGULA



*Mental - Ernährung - Training*



**Mental**



**Ernährung**



**Training**

Die Wechseljahre bringen oft tiefgreifende Veränderungen im Stoffwechsel von Frauen mit sich. In dieser Phase empfinden viele Frauen, dass nichts mehr so ist wie zuvor, was zu Unsicherheit und Frustration führen kann. Doch wie können Ernährung und Training angepasst werden, um die Symptome zu minimieren, den Körperfettanteil zu reduzieren und die alltägliche Energie zu steigern?

In diesem umfassenden Wechseljahr-Coaching inklusive 9 Lektionen Coachings/Trainings à 60 Minuten lernst du mehr über dich und deinen Körper. Die neun Stunden werden individuell nach deinen Bedürfnissen genutzt für Ernährungscoaching, Trainingsberatung, Personal Trainings und Mental Trainings.

Investition in dein Wohlbefinden CHF 1'460.- (im Wert von 1'620.00)



[www.regulacoaching.ch](http://www.regulacoaching.ch) / [info@regulacoaching.ch](mailto:info@regulacoaching.ch)

