

# Umfassendes Ernährungscoaching

## FODMAP & Unverträglichkeiten

# REGULA



*Mental - Ernährung - Training*



Mental Training

Ernährungscoaching

Personal Training

Weisst Willst du deine Verdauungsprobleme loswerden, mehr über deine Unverträglichkeiten lernen? Weisst du welche Lebensmittel deinem Darm schaden und welche die Darmflora unterstützen, welche Nahrungsmittel stille Entzündungen im Körper fördern oder lindern? Lerne den Zusammenhang zwischen der Darmgesundheit und deinem Lebensstil kennen und vieles mehr!

In diesem umfassenden Ernährungscoaching inklusive **9 Lektionen Coachings/Trainings à 60 Minuten** lernst du mehr über dich und deinen Körper. Du weisst danach, was du essen kannst und was dir gut tut! 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)

079 468 76 92