



GLEICHGEWICHT BY CLAUDIA

AKTIVIERE DEINEN STOFFWECHSEL

Danke, dass du dich für mein Coaching
interessierst und Willkommen in der
wundervollen Welt der
Traditionellen Chinesischen Medizin.

*Lerne, wie du die Ernährung auf deinen
persönlichen Stoffwechseltyp anpassen kannst.*

Eines der wertvollsten Werkzeuge,
für deinen Weg zu deinem
WOHLGEFÜHL.

WARUM ERNÄHRUNGSBERATUNG?

Ich zeige dir, wie du deine eigene Ernährung in die Hand nimmst, damit du deinen Stoffwechsel, in Schwung bringst und deinen körperlichen Beschwerden entgegenwirken kannst.

Für viele hat der Begriff "Ernährungsumstellung" einen negativen Beigeschmack. Oft liegt das daran, dass sie niemanden an ihrer Seite hatten, der auf die persönlichen Bedürfnisse eingegangen ist. Bei Problemen und Fragen wurden sie meistens alleine gelassen.

Meine Mission ist es, dir eine neue positive Perspektive zu zeigen, wie du mit meiner Methode die perfekte Ernährung findest, die dich gesund und glücklich macht.

Ein funktionierender Stoffwechsel heißt also:
Du hast eine starke Verdauung, es verschwinden
Magenprobleme und du bekommst mehr
Energie. Die Welt steht für dich wieder offen,
denn du bist gesund - glücklich - zufrieden.

LASS UNS ALSO GROß DENKEN UND KLEIN ANFANGEN!

**Hier kommt dein
Schritt für Schritt Programm für die
nächsten 3 Monate:**

1. Alles auf Anfang
2. Neue Gewohnheiten anpassen
3. Deine Wurzeln stärken

DER AUFBAU DEINER STOFFWECHSELAKTIVIERUNG

Während des gesamten Coachings treffen wir uns **jede Woche** zu einem **60-minütigen Gespräch**.

Dort lernst du die wichtigsten Bausteine der TCM kennen und was die Lebensmittel in deinem Körper bewirken.

Wir besprechen die nächsten Schritte und Du bekommst von mir Handouts und Rezepte, damit du Das Gelernte gleich umsetzen kannst.

In dieser Zeit beantworte ich dir gerne deine offenen Fragen. Ich bin für dich da, wenn du Unterstützung brauchst.

An den restlichen Tagen solltest du Zeit für dich einplanen, denn wir bringen nicht nur deinen Körper sondern auch deinen Geist und deine Seele in Einklag.

Als Haupt-Kommunikationsplattform nutzen wir eine **private Facebook Gruppe**, in der ich dir die ganze Zeit beiseite stehe. Für dringende Angelegenheiten bekommst du außerdem meinen **Whatsapp-Kontakt**.

MONAT 1 – ALLES AUF ANFANG

In diesem Monat geht es darum, deinen momentanen Istzustand zu analysieren. Wir reseten deinen Stoffwechsel, um richtig durchstarten zu können.

1. **Woche: Genaue Anamnese**
 - a. Wie ist der Appetit, Schlaf und die Verdauung
 - b. Welcher Stoffwechseltyp bist du
 - c. Welche Lebensmittel tun dir gut

2. **Woche: Beratung**
 - a. Deine TCM Analyse
 - b. Dein Stoffwechseltyp
 - c. Dein Ernährungsplan

3. **Woche: Entgiftung**
 - a. Alten Ballast loslassen
 - b. Entlasten ohne zu hungern
 - c. Atemtechnik

4. **Woche: Zielfindung**
 - a. Was möchtest du erreichen
 - b. Was ist deine größte Hürde
 - c. Wie kommst du in die Umsetzung

MONAT 2 - NEUE GEWOHNHEITEN ANPASSEN

In diesem Monat geht es darum, die Umstellung in den Alltag zu integrieren. Ich gebe dir den Zugang zu deinem neuen ICH.

1. **Woche: Planen & Vorkochen**
 - a. Wie du deine Woche gestaltest
 - b. Einkaufsliste
 - c. Meal Prep

2. **Woche: Achtsamkeit im Alltag**
 - a. Schmecken
 - b. Spüren
 - c. Meditieren

3. **Woche: Deinen Geist fokussieren**
 - a. Was tut mir gut
 - b. Qi Gong Übungen
 - c. Me Time

4. **Woche: Symphonie der Aromen**
 - a. Kochen im Kreis herum
 - b. Die 5 Geschmäcker
 - c. Die thermische Wirkung

MONAT 3 - DEINE WURZELN STÄRKEN

In diesem Monat geht es darum, deinen Stoffwechsel noch einmal in Schwung zu bringen und an die neue Ernährung anzupassen.

1. Woche: Entgiftung

- a. Loslassen und neu durchstarten
- b. Entgiften ohne zu hungern
- c. Atemtechnik

2. Woche: Kräuterkunde

- a. Kräuter für die Energiegewinnung
- b. Kräuter für Verdauungsprobleme
- c. Kräuter bei Magenproblemen

3. Woche: Ernährung Allgemein

- a. Das böse Fett
- b. Neue Sicht auf den Säure-Basen Haushalt
- c. Glaub nicht alles was du hörst

4. Woche: Abschlussanalyse

- a. Genaue Anamnese
- b. Was hat sich verändert
- c. Wie geht es weiter



ÜBER MICH

Hallo, ich bin Claudia aus Tirol.
Dipl. TCM Ernährungsberaterin & Stoffwechselanalyse

Ich möchte dir gerne meine persönliche „Geschichte“ erzählen, wie ich zu der Traditionellen Chinesischen Medizin gekommen bin. Denn vor ein paar Jahren hätte ich mir nie gedacht, dass ich dafür so eine Leidenschaft entwickeln würde und zu meinem Beruf mache.

Alles begann damit, dass ein naher Familienangehöriger eine Diagnose bekam nicht alkoholische Fettleber, wo die Ärzte meinten „Tut mir leid, aber sie müssen lernen mit dem Problem zu leben, denn es gibt dafür keine medizinische Hilfe“. Für mich war das nicht vorstellbar und so habe ich nach Ernährungsformen gesucht, die helfen.

Zunächst war die Suche eher frustrierend!

Ich versuchte mit verschiedenen Ernährungsempfehlungen, eine Lösung für das Problem zu finden. Nachdem wir einiges probiert hatten und sich kein Erfolg einstellte, stieß ich auf meine Bücher über die 5-Elemente-Ernährung. Da wurde mir klar, das wäre ein guter Ansatz.

In den Büchern war alles gut beschrieben. Um etwas zu bewirken, reichten meine Kenntnisse allerdings nicht aus, denn es gibt nicht DIE Lösung für alle. In der TCM wird jeder individuell gesehen. So machte ich die erste Ausbildung und von da an war ich fasziniert, wie einfach und relativ schnell man ein gesundheitliches Problem beim Heilungsprozess mit der passenden Ernährung unterstützen kann.



ÜBER MICH

Wie faszinierend war DAS!

Mit meiner Ausbildung konnte ich die Ursache des Problems finden. Wir passten die Ernährung dementsprechend an und nach ein paar Wochen stellte sich schon der Erfolg ein. WOW! Ich war so glücklich! Vor allem war die Umstellung nicht sehr groß und somit leicht durchführbar. Durch die Stoffwechselanalyse ist es nun möglich, beschwerdefrei zu bleiben. Denn nur wer seinen Stoffwechseltyp kennt und dementsprechend isst, kann bereits vorbeugen und den Symptomen entgegenwirken. Sogar mein eigenes gesundheitliches Problem (Rheuma) bekam ich so in den Griff.

Die TCM das Multitalent!

Das Tolle an der TCM ist, dass sie wirklich immer funktioniert. Ich konnte bereits vielen Klienten helfen, wieder in ein beschwerdefreies Leben zu finden. Egal ob Energiemangel, Magenbeschwerden, Rheuma, nicht alkoholische Fettleber, Hautprobleme, uvm. Es wirkt einfach immer. Denn das Wichtigste ist es, die Ursache zu finden und den Körper ins GLEICHGEWICHT zurückzubringen.

Durch die lange Erfahrung und den großen Erfolgen entwickelte ich MEINE Methode, interessierten Menschen zu helfen, endlich die passende und ganz persönliche Ernährung zu finden. Denn wenn du deinen Stoffwechseltyp kennst und die richtigen Anteile an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten isst, bist du satt, zufrieden, glücklich und gesund.

Pssst...nebenbei verlierst du auch ohne zu hungern deine überschüssigen Kilos 😊

BIST DU BEREIT....

...für die Abenteuerreise zu deinem neuen
WOHLGEFÜHL?

Dann kann ich dir nur Mut zusprechen, denn alles was du brauchst ist der brennende Wunsch endlich wieder beschwerdefrei zu sein.

Ich habe diese transformative Reise auch durchlaufen und ich weiss, dass du das auch kannst.

Melde dich einfach bei mir über Facebook Messenger oder schreibe mir eine E-mail und lass uns über deine Probleme und Wünsche sprechen.

Kontakt: office@gleichgewicht.tirol

