



Jetzt oder nie: Zurück zur Normalität mit der New-Feeling-Methode!

Heutzutage werden unzählige Diäten, Fasten-Kuren und Sportprogramme angeboten, die eine schnelle Gewichtsreduktion versprechen, aber weder nachhaltig noch wirklich gesund sind. Mit der von mir entwickelten „New-Feeling-Methode“ haben Sie die Chance, Ihr Wohlbefinden zurück zu erlangen und das Thema Ernährung nicht mehr als Last oder gar Feind zu empfinden. Denn nicht die Kleidergröße ist entscheidend sondern der bewusste Umgang mit Nahrung.

Worum geht es beim „New Feeling“?

Ziel ist es, über Ernährung aufzuklären und eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise zu fördern. Damit wird der Start in ein gesünderes, ausgewogeneres Leben ermöglicht – immer individuell abgestimmt auf jede einzelne Person. Nachhaltigkeit steht dabei immer an erster Stelle.

Wie ist das „New Feeling“-Programm aufgebaut?

Insgesamt gibt es vier Phasen, die aufeinander aufbauen und Sie zu Ihrem „New Feeling“ führen.

1. New Feeling Kick-Off

Zielgewichtsbestimmung, Blutbefund, Klientenblatt, Vorlieben, Abneigungen

2. New Feeling Challenge

beinhaltet Ernährungsplan, Bewegungstagebuch, Hoppalatablebuch, Ernährungstagebuch

3. Keep New Feeling

Stabilisierungsphase der Ernährungsumstellung, regelmäßige Kontrollen, Protokollführung

4. Live New Feeling

Zielgewicht, Facts um das Zielgewicht zu erhalten und trotzdem Genuss erleben kann

Das New-Feeling-Programm steht für Wohlbefinden und ebnet den Weg zu einem gesunden Körper unter Einbeziehung wissenschaftlich fundierter Methoden. Dabei wird die für Sie ideale Körperzusammensetzung ermittelt. Wer sich für die New-Feeling-Methode entscheidet, wird stets von mir persönlich betreut. Für mich ist es wichtig, dass Sie Ihr Zielgewicht erreichen und es auch behalten. Miteinbezogen in Ihre Betreuung werden Beruf, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sportliche Betätigung sowie der Blutbefund, damit mit Hilfe spezieller Lebensmittel der Körper unterstützt und das „Ziel Normalität“ erreicht werden kann. Maß- und sinnvoll eingesetzt kann Essen wieder zum Genuss werden, der Körper und Geist glücklich macht.

- ❖ Am Anfang steht der Blutbefund bei einem Arzt, ohne den keine Beratung stattfinden kann. Anhand gewisser Blutparameter überprüfe ich, in welchem Zustand sich Ihr Körper befindet und welche Nahrungsmittel unterstützend wirken – sprich Ihnen „gut tun“.
- ❖ Die Bioimpedanz-Analyse (BIA-Messung) wird in meiner Praxis durchgeführt und schlüsselt den Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil detailliert auf. Des Weiteren wird eine Umfangmessung vorgenommen, die Aufschluss über die Körperzusammensetzung (Anthropometrie) gibt. Nur anhand dieser Werte lassen sich realistische Ziele setzen.
- ❖ Fester Bestandteil meiner Methode ist ein für Sie maßgeschneiderter Ernährungsplan, der auch Ernährungsweisen (Mischkost, vegan, vegetarisch) sowie Nahrungsvorlieben und Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel berücksichtigt. Der Plan beinhaltet Rezept-Tipps für alle Mahlzeiten des Tages und enthält ein Ernährungsprotokoll, Ihr Ernährungsverhalten selbst analysieren zu können. Ein Protokoll kann Sie dabei unterstützen, Rückfälle in alte Essgewohnheiten zu vermeiden.
- ❖ Da die weiterführende Betreuung und Begleitung wichtig ist, um Fortschritte erzielen und halten zu können, bin ich laufend für Ihre Wünsche und Fragen erreichbar.