



# Ernährungs-Coaching

(Die 70-80% die deinen Traumkörper ausmachen)

Hast du schon diverse Diäten ausprobiert und noch immer nicht das richtige Rezept für dich und deinen Körper gefunden? Dann wird es endlich Zeit, dass du beginnst genug und auch das richtige zu essen. Dein Körper ist individuell und hat seine eigenen Bedürfnisse, deshalb werde ich den Ernährungsplan auf dich und deinen Lebensstil zu schneiden, damit du ihn langfristig einsetzen kannst ohne grosse Einschränkungen. Auf diesem Weg zu deinem Traumkörper werde ich dich unterstützen.

## Mein Angebot:

- Stoffwechsel-Analyse
- Individueller Ernährungsplan nach Protokollführung und persönlicher Besprechung
- Regelmässige Körpermessungen
- Monatliche Kontrollen und Anpassungen
- Professionelle Betreuung
- Hilfe bei Problemlösungen
- Mentale Unterstützung
- Wenn Bedürfnis vorhanden, Begleitung bei Blutabnahme, Einkaufen, Kochen usw.

**Verlasse deine Komfortzone, spring über deinen Schatten und kontaktiere mich noch heute, damit wir gleich los legen können.**

**STOP WISHING START DOING.....**

Melanie Marty Personal Training

*Detail Infos unter:*  
[www.melaniemarty.ch](http://www.melaniemarty.ch)



+41 (0) 79 307 83 28  
[mail@melaniemarty.ch](mailto:mail@melaniemarty.ch)