



WILDFIT[®] ERNÄHRUNGS COACHING

IHR GESUNDHEITSCOACHING
FÜR DAS GESAMTE PRAXISTEAM

Machen Sie sich und Ihr Team fit – für eine verbesserte Gesundheit, mehr Wohlbefinden und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

In Ihrer Zahnarztpraxis geben Sie mit Ihrem Team jeden Tag alles, um die Gesundheit Ihrer Patient*innen optimal zu fördern. Häufig kommt im anspruchsvollen Arbeitsalltag jedoch die eigene Gesundheitsfürsorge zu kurz.

Unser Ernährungs- und Gesundheitscoaching verbindet die Aspekte Gesundheitsförderung und Teamentwicklung. Basierend auf der erfolgreichen Ernährungsphilosophie Wildfit[®] erarbeiten wir gemeinsam, wie sich Ernährungs- und Lebensgewohnheiten langfristig – und mit Freude – verändern lassen.

Teilnehmer berichten von folgenden Erfolgen:

- Höheres Energielevel
- Verbessertes Schlaf
- Mentale Klarheit und Fokus
- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Gestärktes Immunsystem
- Erreichen des Wohlfühlgewichts
- Freude an Sport und Bewegung
- Keine Abhängigkeit mehr von Kaffee, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten, Fastfood
- Verbessertes Hautbild



Nicole
Rademacher

**Ihre
Trainerin**

Nicole Rademacher begleitet Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden und bewussten Lebensstil – ohne Kalorienzählen und Extremworkouts, stattdessen mit viel Leichtigkeit und Freude. Sie hat langjährige Erfahrung als Führungskraft in einem internationalen Konzern.

WILDFIT[®]

DAS PROGRAMM

IN NUR 90 TAGEN

finden Sie den Weg zu einer gesunden Ernährungsweise, die viel mehr mit Genuss als mit Verzicht zu tun hat. Schritt für Schritt werden wertvolle Lebensmittel und Nährstoffe in den Speiseplan integriert, gleichzeitig Ungesundes und Giftstoffe reduziert. Ihr Körper lernt wieder zu signalisieren, welche Art von Essen ihm guttut.

NACH 90 TAGEN

verfügen Sie über mehr Energie und Vitalität, besseren Schlaf und ein gestärktes Immunsystem. Sie kennen einfache und gesunde Rezepte, die auch im Alltag funktionieren. Sie haben Atemübungen erlernt und viele Tipps gesammelt. Das neue Wissen lässt sich nun in Ihren Alltag zu übertragen und zu ausgewählte Themen – z. B. Effekt von Zucker auf unseren Körper – an Patient*innen weitergeben.

ZUM START

findet an einem Präsenztage in Ihrer Praxis ein Team-Workshop sowie Einzelgespräche statt, um gemeinsame und individuelle Ziele zu vereinbaren. Danach wird das Coaching online weitergeführt – mit wöchentlichen Zoom-Videokonferenzen mit den Coaches und allen Teilnehmer*innen sowie Trainingsvideos zur Vertiefung.



JETZT BUCHEN

- 1 Tag Präsenzcoaching in Ihrer Praxis
- 13 Live-Webinare 1 Std.
- Einzelgespräche auf Anfrage
- 36 Schulungsvideos zur Vertiefung und Nachbereitung
- Private Facebook-Gruppe über die Seminarzeit für Rezepte, Tipps und Austausch
- Individuelle Betreuung und Raum für eigene Themen

Paketpreis: auf Anfrage

Buchungen und Termine unter:



Fragen oder Anregungen unter:
info@dentaltrainer.com



DentalTrainer

Jan Schmidt GmbH | info@dentaltrainer.com | +49 151 64508879 | dentaltrainer.com