



Lass uns zusammen den weiblichen Körper entziffern und endlich besser verstehen. Bist DU dabei?

Der weibliche Zyklus Workshop

Dein monatlicher Zyklus beeinflusst deine Leistung, deine Stressresistenz, deine Laune, deine Gehirnaktivität, dein Gewicht, dein Schlaf u.v.m.

In diesem Workshop wirst Du lernen, wie Du dein Training, deine Ernährung und dein Alltag in Harmonie mit deinem weiblichen Zyklus gestalten kannst. Für mehr Erfolg im Training, Leichtigkeit im Alltag & symptomfreie Menstruationen.

09:30 - 15.00 / SONNTAG 02.07.2023

fit-and-eat.ch Michèle Berger

Ort: TCS Parkplatz
8165 Oberweningen

Wusstest du, DASS....

80% aller Sport- und Ernährungsstudien an Männern durchgeführt werden? Frauen werden wegen ihren zyklischen Schwankungen ausgeschlossen.

Wusstest du, DASS....

Männer jeden Tag gleich funktionieren können, während der weibliche Körper sich nach den 4 monatlichen Zyklusphasen richtet?

Leben in Harmonie mit dem weiblichen Zyklus, heisst deine volle weibliche Kraft ausleben!



Kursleiterin: Ana Kovacs

Ana ist zertifizierte Fitness, Functional & Ernährungstrainerin mit Schwerpunkt auf dem weiblichen Zyklus und dem weiblichen Hormonhaushalt.

Kursleiterin: Michèle Berger

Michele ist zertifizierte Personal Trainerin & Ernährungscoach mit Vitalstoffanalysen, TRX & Blackroll-Trainerin, Fit&Funky-Instruktorin, Funtone-Instruktorin.

Deine Investition in die Entschlüsselung deines weiblichen Körpers: 219.- CHF inkl. Snacks + Getränke
Anmeldung unter: michele@fit-and-eat.ch