

# Das detaillierte Angebot



## Phase 1: Reparieren

**Ziel:** Den Körper entlasten, entgiften und eine solide Grundlage schaffen.

### Vorbereitung & Mentale Einstimmung

- **Mentale Vorbereitung und Zielerarbeitung:** Positive mentale Basis entwickeln und individuelle Ziele erarbeiten.



### Basische Ernährung & Entgiftung

- **Wissensaufbau über Toxine:** Auswirkungen von Umweltgiften verstehen und Exposition minimieren.
- **Strategien zur Entgiftung:** Methoden zur Entgiftung von Leber, Nieren und Haut entdecken.

- **Einführung in basische Ernährung:** Grundlagen einer basischen Ernährung kennenlernen mit Einkaufslisten und Rezepten.



## Atemtechniken & Stressabbau

- **Einführung in Breathwork:** Einfache Atemtechniken zur Stressreduktion und Entgiftungsunterstützung lernen.
-





## Phase 2: Regulieren

**Ziel:** Ernährung optimieren, hormonelle Balance herstellen und Resilienz stärken.

### Erweiterte Ernährung & Makronährstoffe

- **Einführung neuer Lebensmittel:** Lebensmittel finden, die zur körperlichen Konstitution passen.
- **Ausgewogene Mahlzeiten:** Tipps für Mahlzeiten mit optimalen Verhältnissen von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten.



### Mikronährstoffe und Supplementierung

- **Bedeutung von Mikronährstoffen:** Warum Mikronährstoffe essentiell sind, verstehen.
- **Empfehlungen für Supplementierung:** Personalisierte Ernährung und Supplementempfehlungen erarbeiten.

## Mitochondrien & Zellgesundheit

- **Grundlagen der Mitochondrienfunktion:** Rolle der Mitochondrien verstehen.
- **Unterstützung der Zellgesundheit:** Ernährung und Techniken zur Förderung der Zellgesundheit entdecken.

## Schlaf und Regeneration

- **Bedeutung von Schlaf:** Warum ausreichender Schlaf wichtig ist, erfahren.
- **Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität:** Individuelle Strategien zur Bewältigung von Schlafstörungen entwickeln.



## Hormone & Resilienz

- **Hormone ausbalancieren:** Wissen über die Balance von Hormonen erlangen.
  - **Strategien zur Zuckerreduktion:** Auswirkungen von Zucker verstehen und gesunde Alternativen entdecken.
  - **Resilienztraining & Stressmanagement:** Methoden zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft und Techniken zur emotionalen Regulation lernen.
-





### Phase 3: Erblühen

**Ziel:** Feintuning der Gesundheit und langfristige Wohlfühlstrategien entwickeln.

#### Feintuning der Ernährung & Kräuterwissen

- **Erweiterung des Kräuterwissens:** Adaptogene Kräuter kennenlernen und anwenden.
- **Mikro- und Intervallfasten:** Gezieltes Fasten zur Gesundheitsoptimierung und Autophagie fördern.



#### Aktivierung des Vagusnervs & Parasympathikus

- **Einführung in Aromatherapie:** Passende Aromatherapie entdecken und nutzen.

- **Mund- & Darmgesundheit:** Einfluss der Mundgesundheit verstehen und gesunde Darmflora fördern.



## Umgang mit chronischen Erkrankungen

- **Strategien zur Bewältigung:** Spezifische Strategien zur Eliminierung chronischer Erschöpfung und Umgang mit Erkrankungen wie Borreliose, long Covid, EBV und Hashimoto erhalten.

## Longevity & Slow Aging

- **Verlangsamung des Alterns:** Individuelle Strategien entwickeln, um den Alterungsprozess zu verlangsamen.
- **Mentale Tricks & Resilienz:** Mentale Tricks und die Minimum-Maximum-Regel anwenden, um die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.

**Vereinbare hier Deinen Termin mit mir!**





---

*Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und spiegeln die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin wider. Sie dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine medizinische oder fachkundige Beratung oder Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden. Haftungsansprüche gegen die Autorin, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen oder durch fehlerhafte und unvollständige Inhalte verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Jeder Leser und jede Leserin wird dazu ermutigt, eigenverantwortlich zu entscheiden, ob und wie sie die bereitgestellten Informationen nutzt, und gegebenenfalls fachkundige Ärzte oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.*

**Alexandra Banaszczyk all rights reserved 2024**



