



# QIBOLI

## Iss dich gesund & glücklich

Innovative und effiziente Lösungen für Menschen auf der Suche nach der richtigen Ernährung

E-Book „QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich“



Seminarreihe  
„QIBOLI –  
Iss dich gesund & glücklich“  
€ 591



Ernährungsberatung mit  
Stoffwechselltypbestimmung  
BASIC € 264  
BASIC+ SPIEL € 396



VIDEOKURS  
„QIBOLI –  
Iss dich gesund & glücklich“  
€ 497



**QIBOLI Kochgruppen**  
Termine zum Schnuppern: [www.christina-schnitzler.at/kochgruppen](http://www.christina-schnitzler.at/kochgruppen)  
Schnuppern: € 10  
€ 97 / Monat (+einmalige Einschreibgebühr von € 129)



**Bist du bereit für eine Veränderung?**

Die TCM Ernährungsberaterin **Christina Schnitzler** ist Expertin für die Stoffwechselltypen, Bestseller-Autorin und seit 2001 selbstständige Ernährungsberaterin. Sie geht neue, effiziente Wege in der Ernährungsberatung.

Jeder von uns gehört einem bestimmten Stoffwechsellertyp an und hat deshalb einen ganz individuellen Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Durch die Bestimmung der Stoffwechsellertypen findet man heraus, was jeder Einzelne wirklich zum Essen braucht, um satt und zufrieden zu sein und seine Gesundheit optimal zu fördern.

Unsere Kunden haben keine Blähungen mehr, naschen weniger und haben mehr Energie. Sie essen selbstbestimmt, was sie gerne haben und ihnen gut tut.

Wenn du dich deinem Typ entsprechen ernährst, kommen die richtigen Nährstoffe in den Zellen an, du bist authentisch und zufrieden und brauchst nie wieder eine Diät.



### **Seminarreihe: QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich**

Du vertiefst das Wissen aus E-Book und/oder Beratung, lernst deinen Stoffwechsellertyp kennen und verstehen. Das Hintergrundwissen hilft dir selbstbestimmt zu essen was dir gut tut und du brauchst nie wieder einem Trend zu folgen. Du lernst die Umsetzung für dich und deine Familie und bekommst Routine in der Umsetzung.

#### **Beratungen**

##### **BASIC:**

Du erfährst, welche Lebensmittel dich optimal versorgen und gehst mit ausführlichen Unterlagen und einem klaren Plan für die Umsetzung nach Hause. Symptome wie Blähungen und Müdigkeit verschwinden meistens sehr schnell. Du bekommst Klarheit in punkto Ernährung und kannst aus der Fülle des Angebotes aussuchen was 100% zu dir passt.

##### **BASIC + SPIEL:**

„Du schaffst das!“ - Das Spiel für Erwachsene die ihre Gewohnheiten nachhaltig ändern wollen hilft dir nach der Beratung bei der Umsetzung: 3 Spielrunden: 3x13 Wochen Begleitung per E-Mail – so knackst du auch die härtesten Gewohnheiten und übernimmst Verantwortung für deine Wohlfühlernährung.

#### **Videokurs**

Du vertiefst das Wissen aus E-Book und/oder Beratung bequem von zu Hause, lernst deinen Stoffwechsellertyp kennen und verstehen. Das Hintergrundwissen hilft dir selbstbestimmt zu essen was dir gut tut und du brauchst nie wieder einem Trend zu folgen. Du lernst die Umsetzung für dich und deine Familie und bekommst Routine in der Umsetzung.

#### **QIBOLI Kochgruppen**

Die QIBOLI Kochgruppen bieten dir erstmals ein Umfeld, in dem es leicht ist, seine Gewohnheiten zu ändern. Du kochst dir 1x pro Woche mit Gleichgesinnten ein wohltuendes Abendessen und gehst voll motiviert nach Hause.

*Preisliste gültig ab 1.12.2018*