Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Name & Datum

Ziel:

Formuliere wie es sein soll. Das ist dein Fokus.

Motivation:

Finde die Emotion dahinter. Was treibt dich an? Das gibt dir Kraft für deinen Weg.

Umsetzung:

Formuliere die ersten Schritte. Probiere was für dich funktioniert. Überprüfe regelmäßig die Ergebnisse und gehe Schritt-für-Schritt deinen Weg.

Testergebnis: _____

Glykotyp___%, Betatyp___%, Parasympathikustyp___% Sympathikustyp___%
Maximum Kohlenhydrate pro Tag:____g Minimum Ratio:_____

Ziele	% ST	Ab- oder Zunehmen, in Ketose kommen um gesund zu werden	Gewicht halten, gesund bleiben
Protein			
Fette			
Kohlenhydrate			
Stärkeanteil			

Auswertung:

Unterstützende Maßnahmen
Intervallfasten
Anzahl Mahlzeiten, optimale Essenzeiten
Portionsgröße
Hintergrundwissen – Videokurs
Nahrungsergänzung
Atemübungen
Ärztliche Begleitung, Blutwerte

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17
Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at** | www.qiboli.com