

# Stoffwechsel-Typisierung, Detox und Lebensplan

Essen, was der Körper wirklich braucht, Entgiften und seinen Wert erkennen



**Claudia Spiess**

Gesundheitsförderung & Prävention

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Stressmanagement,  
 Quantenheilung, Referate, Seminare, Wellnessferien



## ANGEBOTSUMFANG:

Stoffwechsel Typisierung

BIA Körperstruktur & Vitalitätsanalyse

Austesten von Unverträglichkeiten (Lactose, Fructose, Gluten)

Individueller Ernährungsplan

Lebensmittelliste und persönliche Rezepte

Coaching bei der Umsetzung im Alltag

Standortbestimmung und alltags-situationsangepasste Kurzmessung inkl. persönlicher Lebensmittelliste

Entsäuern und Entschlacken mit dem Entgiftungsbad Body Detox®

ICH BIN kraftvoll Seminar

Emotionale und mentale Blockaden lösen

## KOSTEN

CHF 930.- für 3 Termine und 1 Tagesseminar

**megasana**

Fichtenstrasse 32, 9230 Flawil  
 Tel: 079 794 63 42

**Metabolic Typing** ist ein vielfach erprobtes Analyseverfahren (ohne Blutentnahme) zur Bestimmung des persönlichen Ernährungsprofils. Erfahren Sie, was Ihrem Körper guttut: Das verhilft zu Gewichtsreduktion, mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit, besserer Konzentration, höherer Lebensqualität, mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie sportlicher Leistungsoptimierung!

Sie erhalten einen **individuellen Ernährungsplan** und erfahren, welche Lebensmittel Ihnen mehr Energie geben. Ich kann für Sie die optimalen Vital- und Schutzstoffe austesten und vor Ort Lebensmittelunverträglichkeiten feststellen (Lactose/Fructose/Gluten).



Selbstverständlich stehe ich Ihnen bei der Umsetzung des Ernährungsplans zur Seite, durch die **Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)** können Gewichtsveränderungen analysiert und die richtigen Massnahmen daraus abgeleitet werden.

Nicht typengerechte Ernährung macht uns ebenso sauer wie zu viel Kaffee, Alkohol, Medikamente. Stress, Ängste und Sorgen sind Emotionen, die uns auf den Magen schlagen und mit innerer Wut «vergiftet man sich selbst.» So wie wir unsere Wohnung regelmässig reinigen, sollten wir auch unseren Körper von krankmachenden Abfallstoffen befreien. **Entschlackung und Entgiftung mit dem Elektrolyse-Fussbad Body Detox®** ist eine sehr wirksame und intensive Ausleitungsmethode auf rein physikalischer Basis.

## ICH BIN - Kraftvoll und lebe meine Einzigartigkeit

Der Körper ist Barometer der Seele. Hinter gesundheitlichen Themen sind oft emotionale Blockaden, Traumata versteckt. Negative Glaubenssätze hindern am beruflichen Erfolg und Ängste, Phobien stehen unserem Glück im Weg. Es steckt mehr in einem, als man glaubt. Bei diesem Tagesseminar lernen Sie, sich der Macht Ihrer Gedanken, Ihrer Worte und Ihrer Handlungen bewusst zu werden und aus Ihrer Kraft zu schöpfen.

### Workshop-Themen:

- Wer bin ich? Stärken erkennen, Schwächen annehmen
- Blockaden lösen
- Verantwortung übernehmen, aus der Stärke handeln
- Potentiale entfalten und mit dem eigenen Lebensplan verbinden
- 4 Schlüssel zum Glück kennenlernen, sowie den
- Geheimnis-Umschalter & Werkzeuge für den Alltag

Mehr Informationen auf [www.megasana.ch](http://www.megasana.ch).