



DANIJELA MERTEL



Der Weg zu einem gesunden Lebensstil

Der Weg zu mehr Lebensqualität setzt voraus, dass jede individuelle Situation analysiert wird, um eine passende Methode für den jeweiligen Lebensumstand finden zu können. Im Rahmen meiner intensiven Betreuung erarbeiten wir gemeinsam einen praktischen und langfristig effektiven Weg hin zu mehr Lebensqualität. Dabei berücksichtigen wir berufliche wie auch private Einflussfaktoren, aber auch Ihre persönlichen Vorlieben. Motiviert und mit Spaß, gemeinsam zum Ziel! Der neue Lebensstil steht für Exklusivität und Einzigartigkeit!

**„Jeder Mensch isst
und ist anders.“**

Die Inhalte der Beratung und Betreuung

Der persönliche Entwicklungsprozess im Rahmen der Betreuung durchläuft die folgenden Phasen:

- Aufbauphase
- Stabilisierungsphase
- Erhaltungsphase

Grundlage des Betreuungsmodells ist eine Erstaufnahme der individuellen Situation im Rahmen eines persönlichen Kennenlernens, die sogenannte Basisanamnese. Dabei werden der Istzustand, der Sollzustand, wie auch private und berufliche Lebensumstände besprochen und analysiert.

Das darauf aufbauende individuelle Betreuungskonzept deckt die folgenden Bausteine ab:

- Aussortieren der Küche
- Ernährungsanalyse über zwei Wochen
- Auswertung aller relevanten Körperwerte
- Berücksichtigung der Blutwerte
- Ausführliche Beratung
- Zielfindung
- Hilfestellung bei der Umsetzung
- Empfehlungen zur Lebensmittelbeschaffung
- Auswahl der Basislebensmittel für jeden Tag
- Verkostung und Rezepte
- Entwicklung und Durchführung eines Bewegungsprogramms
- Hinführung zu Methoden der Entspannung

Ein Modell für Unternehmen und Privatpersonen

Das Betreuungsmodell ist auf Ihren Erfolg ausgelegt und baut das persönliche Bewusstsein für Ihren gesunden Lebensstil auf. Es ist in gleichem Maße interessant für Privatpersonen als auch für Unternehmen, die im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung einen gesunden Mehrwert für die Mitarbeiter schaffen wollen.

Im Team oder im Freundeskreis steigern gemeinsame Veranstaltungen die Motivation und fördern ein höheres Gesundheitsbewusstsein. Meine Leistung umfasst folgende Angebote:

- Vorträge zu ernährungsspezifischen Themen
- Gemeinsames Kochen für alle Zielgruppen
- Gesunde Häppchen für längere Kundentermine
- Haltungskorrektur durch gezielte Trainingseinheiten
- Fit am Schreibtisch – Lockerungs- und Dehnübungen für zwischendurch
- Methoden der Entspannung für jeden Tag
- Vorbereitung auf firmeninterne Sportveranstaltungen und Firmenläufe

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut und mit keinem Geld der Welt zu kaufen! Das Wertvollste im Leben ist täglich aufzuwachen und sich dabei gut zu fühlen.

Wann lernen wir uns kennen und steigern Ihre Lebensqualität?



Ernährung

Kennen Sie den positiven Effekt einer gesunden und ausgewogenen Ernährung? Der richtige Mix aus hochwertigen Nährstoffen steigert sowohl die körperliche und geistige Gesundheit, als auch die Leistungsfähigkeit. Eine schmackhafte, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist zudem ein Genuss, basierend auf frischen, möglichst saisonalen Lebensmitteln, die viele wichtige Vitalstoffe liefern.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Ernährung erfolgreich und langfristig umzustellen. Ich zeige Ihnen, wie einfach gesund kochen und leben sein kann. Meine Beratungsleistung ist dabei stets persönlich und flexibel - ausgehend von einer Analyse und Auswertung Ihrer Körper- und Blutwerte, über das Verständnis Ihrer persönlichen Lebensumstände, bis hin zu einer langfristigen Begleitung.



Bewegung

Zeitmangel und fehlende Motivation sind die häufigsten Argumente gegen Bewegung. Das hat fatale Folgen für den Körper, denn die richtige und maßvolle Bewegung stärkt nicht nur die Abwehrkräfte des Körpers, sondern gibt auch die nötige Kraft zur Bewerkstelligung aller Aufgaben des Alltags.

Ich unterstütze Sie dabei, das richtige Maß und das für Sie optimale Training zu finden - ohne Ihren Körper zu überfordern. Ziel ist es, ein regelmäßiges und ganzheitliches Körpertraining zu entwickeln, bei dem Kraft und Ausdauer gestärkt werden und auch tiefliegende, meist schwächere Muskelgruppen beansprucht werden. Nach einer genauen Körperanalyse erstelle ich mit Ihnen einen persönlichen Bewegungsplan und unterstütze Sie bei dessen Umsetzung.

Entspannung

In der Ruhe liegt die Kraft, aber ohne Entspannung keine Leistung! Kennen Sie das Gefühl, nicht abschalten zu können, keine innere Ruhe zu finden? In solchen Momenten ist man körperlich erschöpft und unkonzentriert. Den Alltagstrott zu verlassen und neue Wege zu gehen, ist aber selten einfach.

Ich zeige Ihnen Methoden zur körperlichen und seelischen Entspannung, die Sie einfach und regelmäßig in Ihrem Alltag umsetzen können. Das Erfolgsrezept liegt dabei in einer Kombination aus Beanspruchung und Entlastung der tiefliegenden Muskelgruppen, kombiniert mit Stretching und einer bewussten Atmung. Dies führt zu einer besseren Körperwahrnehmung, regt den Kreislauf an, löst Anspannungen und verbessert die Koordination und Körperhaltung.



**„Deine Nahrungsmittel
seien deine Heilmittel.“**

Hippokrates