Was wäre, wenn der richtige Blick auf *dich* alles verändert?

Oft fehlt nur jemand, der dich ganzheitlich sieht — mit typgerechter Ernährung, Traditioneller Chinesischer Medizin und Hypnose, die sanft verändert.

Ich finde ja, uns Frauen kann wirklich niemand vorwerfen, nicht genug für Body & Soul zu tun. Die tägliche Dosis Supplements, die optimale Eiweißdeckung mit Skyr, Magerquark & Co, wöchentlich Yoga und Fitness … und trotzdem sieht das Wohlfühlgewicht anders aus, die Kilos verteilen sich neu, der Schlaf war auch schon erholsamer und die Stimmung kippt manchmal schneller, als man das dazugehörige Hormon benennen kann.

Ich kenne dieses Gefühl sehr gut. Nach über 20 Jahren im internationalen Konzernvertrieb, Kindererziehung, Care-Arbeit und pflegebedürftigen Familienmitgliedern hat mein Körper irgendwann einfach „Stopp" gesagt. Rückblickend war das das Beste, was mir passieren konnte — es hat mich dazu gebracht, wirklich hinzuschauen. Ganzheitlich. Und zu verstehen, was Frauen in der Lebensmitte brauchen.

Die wertvollste Erkenntnis aus all meinen Aus- und Fortbildungen: Die TCM blickt individuell auf jeden Menschen und findet die passende, typgerechte Ernährung — besonders wertvoll in den Wechseljahren zwischen 40 und 65.

Erkenne, was dir wirklich guttut

Dank der Thermik der Lebensmittel kannst du z.B. mit kühlender Banane, Joghurt oder Melisse dein System abkühlen — oder dir mit Ingwer, Hokkaidokürbis oder Süßkartoffeln Gutes tun, wenn du dich oft müde und kalt fühlst. Auch Gewicht und emotionales Essen hängen direkt damit zusammen, was dein Körper gerade braucht.

Das ist mein ganzheitlicher Ansatz, mit dem ich dich unterstützen möchte — Ernährungs- & Hypnose-Coaching für mehr Kraft, Klarheit und Resilienz:

Ernährung & TCM: Nährstoffreich, typgerecht, genussvoll — für mehr Energie und dein Wohlfühlgewicht.

Hypnose-Coaching: Hypnose ist nichts anderes als ein tiefenentspanntes Gespräch — vergleichbar mit einer tiefen Meditation. In diesem Zustand dürfen alte Glaubenssätze, emotionales Essen und Blockaden neu bewertet werden — alles, was du lange mit dir herumgeschleppt hast, darf jetzt gehen.

Bist du neugierig, was der ganzheitliche Blick für dich verändern kann? Lass uns gemeinsam draufschauen — ich freu mich auf deine Nachricht! Scanne den QR-Code und schreib mir direkt.

mail@simone-weiss.de

Simone Weiß ist Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche und Expertin für Wechseljahre — mit TCM, Hypnose und psychologischem Coaching. Sie begleitet Frauen ab 40 online und persönlich, und Unternehmen mit Vorträgen & Workshops.
www.simone-weiss.de