

Monika Bröhl-Croci

Leber Power

3 Wochen Kurplan
mit Rezepten, Heilkräutern,
Hausmitteln & TCM Wissen



© 2024 Monika Bröhl-Croci

Website: www.casavitale.de

**Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland**

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

TOLL, DASS DU HIER BIST!

Wow, du hast dich entschieden, dir etwas richtig Gutes zu tun! Mit diesem Workbook und auch dem Online-Kurs bekommst du alles, was du brauchst: Unterstützung, Tipps zur Umsetzung, tägliche Routinen, Motivation und die Kontrolle über deinen Fortschritt. Lass uns gemeinsam loslegen und dein Ziel erreichen!

Wenn du Fragen hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren – ich freue mich darauf, dich auf dieser spannenden Reise zu begleiten. Let's go!

Monika



Foto: N

Hast du Fragen?

Melde dich jederzeit gerne bei mir!

INFO@CASAVITALE.DE

LEBER POWER



HALLO, ICH BIN MONIKA!

Dein Coach für
ein langes, gesundes Leben!

*Du bist nie zu alt, um wieder
10 Jahre jünger zu werden!*

Ich bin Monika Bröhl-Croci. Ich bin Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), psychologische Beraterin, Coach und Kosmetikerin.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Coach, Trainerin und Autorin im Bereich Kosmetik, Wellness und Gesundheit habe ich meine Leidenschaft darin gefunden, Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Zudem arbeite ich auch für internationale Kosmetikfirmen.

Ich liebe es, in kurzer Zeit sichtbare Verbesserungen für meine Kund*innen zu erreichen.

Gemeinsam können wir deine Gesundheitsziele erreichen und dein Wohlbefinden steigern. Lass uns diesen Weg zusammengehen!

Monika

Du bist hier genau richtig, wenn...

- ✓ du deinem Körper einen gründlichen "Hausputz" gönnen willst. Du deine Energie und Lebensfreude zurückgewinnen willst!
- ✓ dein Stoffwechsel auf Hochtouren laufen soll, die Pfunde purzeln und du wieder einen flacheren Bauch haben willst!
- ✓ du klare Anleitungen und sichtbare Fortschritte brauchst. Feiere jeden Tag kleine Erfolge, sieh deine Fortschritte und habe Spaß dabei!

Mein Versprechen an dich...

- ✓ Mit über zwei Jahrzehnten Erfahrung in der Ernährungsberatung stehe ich dir mit fundiertem Wissen und bewährten Methoden zur Seite.
- ✓ Individuelle Betreuung und maßgeschneiderte Lösungen, wenn du eine Haaranalyse hast durchführen lassen oder im Zeitlos-Mentor-Programm bist.
- ✓ Sichtbare und fühlbare Ergebnisse! Du wirst nicht nur Fortschritte sehen, sondern auch spüren.

**mehr Information
folgt!**



NUR WER SEIN
ZIEL KENNT,
FINDET DEN
WEG

Laotse

Foto: Daniel Frese | pexels

Bevor wir loslegen...
WAS IST DEIN WARUM?
WARUM WILLST DU DIESE
KUR MACHEN?

Wie fühlst du dich im Moment? Was stört dich?

Was ist dein Ziel? Wie willst du dich fühlen?

MEIN TIPP

Deine Abkürzung zum Ziel – Haaranalyse



Die Haaranalyse liefert detaillierte Informationen über den individuellen Nährstoffbedarf und die Schadstoffbelastung des Körpers.



Die Früherkennung von Mangelerscheinungen ermöglicht eine rechtzeitige Korrektur durch gezielte Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel.



Individuelle Beratung mit exakt abgestimmten Nährstoffdosierungen, 60 Minuten Coaching und einem Monat 1:1-Begleitung.



oder das Zeitlos Mentor Programm



Das einzige testbasierte und individualisierte Mentorenprogramm, mit dem du in einem Jahr 10 Jahre jünger werden kannst!



Dieses Jahresprogramm basiert auf der Epigenetik: 20 % bestimmen die Gene, 80 % unsere Lebensweise!



Mehr Informationen findest du auf www.casavitale-hautnah.de



STEP BY STEP COACHING

Vorbereitung

01

Produkte bestellen, den Kühlschrank von Versuchungen befreien, Freude spüren!
LM-Liste erstellen, Messplan für den Bauchumfang vorbereiten ...

1. Woche - los gehts

02

Wochenübersicht Einnahme-Empfehlung, Tagesplaner, Habit-Tracker, Notizen, Rezepte, messen nicht vergessen, Mindset

2. Woche - bleib dran

03

Wochenübersicht Einnahme-Empfehlung, Tagesplaner, Habit-Tracker, Notizen, Rezepte. Mindset

3. Woche - geschafft

04

Wochenübersicht Einnahme-Empfehlung, Tagesplaner, Habit-Tracker, Notizen, Rezepte. Mindset

Weniger ist mehr

05

Geschafft! Wie fühlst du dich? Möchtest du weiter abnehmen? Mit dem Stoffwechsel-Programm klappt das jetzt besonders gut. Nutze deine Energie!

VORBEREITUNG

Dein Start in ein neues Leben!

Bereit für die Veränderung? So geht's:

Einkaufen: Hol dir die nötigen Produkte, um loszulegen!

Mach Platz für gesunde Lebensmittel in deinem Kühlschrank!

Freuen: Freu dich auf deine Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Was du bekommst:

Lebensmittel-Einkaufsliste: Alles, was du für deine neue Ernährung brauchst.

Messplan Bauchumfang: Verfolge deine Fortschritte und sieh, wie dein Bauchumfang schmilzt.

Wasser ist wichtig!

Let's go!



Foto: Margouillat | Getty Images

WAS WILLST DU VERBESSERN?

Welche Symptome wie z.B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Energiemangel etc. hast du?

Wie stark sind die Beschwerden auf einer Scala von 1 = leicht bis 10 = stark für dich?

Schreibe dir diesen Wert auf!

01

02

03

04

05

