

Style

WELLNESS



AUSGEWOGEN
Effektives Bodystyling
braucht nicht nur einen
strengen Trainingsplan.
Komplett wird es durch
ein maßgeschneidertes
Ernährungsprogramm

FOTOS: HIROSHI HIGUCHI/MAURITIUS, GETTY, JAHRESZEITEN VERLAG, PR

Körper Einsatz

VITALITÄT, verbesserte Lebensqualität und ein verlangsamter Alterungsprozess sind das Ziel von „The Bodycoach“ Caroline Bienert. Die Münchner Expertin optimiert das Essverhalten ihrer Kunden individuell und stellt es für bleibende Ergebnisse dauerhaft um. Die Betreuung beginnt stets mit einer Analyse der aktuellen Lebens- und Essgewohnheiten. Ein maßgeschneidertes Bewegungs- und Diätprogramm wird dann so in den Tagesablauf integriert, dass es beibehalten werden kann. Rasche Erfolge sind die beste Motivation, um durchzuhalten.

THE BODYCOACH Personal Food Coaching, Hirschgartenallee 32 a,
80639 München; Tel. 089/17 31 90 78; www.thebodycoach.de