



finest

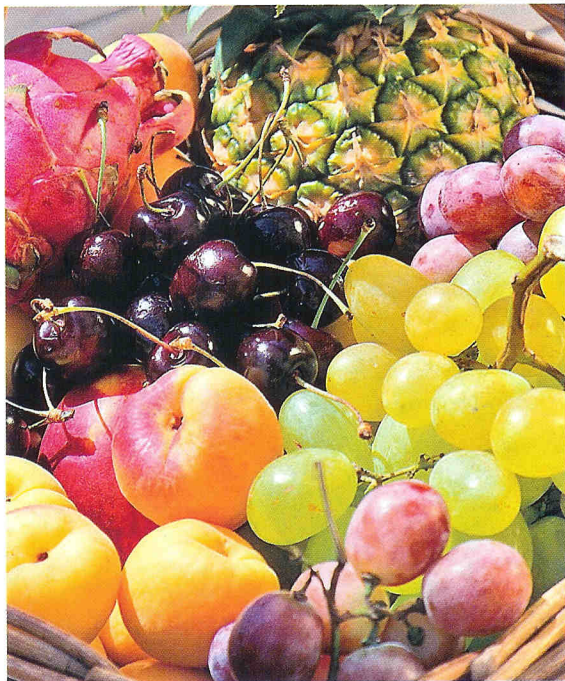
feine adressen · Guía de lujo



ART · SPORTS · BEAUTY
MEDICINE · AMBIENTE
GOURMET · HOTELS
YACHTING · SHOPPING
TOP REAL ESTATE

addresses

Mallorca/Baleares



Caroline Bienert

“THE BODYCOACH”

Personal food-coaching – jetzt auch auf Mallorca

“the bodycoach” is a programme way beyond “healthy weight-loss”. “FINEST addresses” spoke with the owner Caroline Bienert.

What is your clients' main matter of concern ?

Losing weight without jo-jo-effect, but also fitness and more stress resistance. Beautiful skin is another item on the wish list of my clients.

What is so special about “the bodycoach”?

The programme can be adjusted individually, because every metabolism is different. Everybody is faced with a different life situation and the nutrition has to be adjusted accordingly, whereby the “coaching”

Das Programm von »the bodycoach« geht weit über »gesundes Abnehmen« hinaus. Inhaberin Caroline Bienert im Interview mit »FINEST addresses«

Was ist das Hauptanliegen Ihrer Kunden?

Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt aber auch Fitness und Stressresistenz. Und das Thema »schöne Haut« ist oft ein Wunsch meiner Kunden.

Was ist das Besondere an »the bodycoach«?

Besonders ist die Individualität des Programms. Jeder Stoffwechsel funktioniert anders, die Lebenssituationen sind unterschiedlich und darauf muss die Ernährung individuell abgestimmt sein. Wichtig ist auch

itself is an important aspect. I am not referring to a complete change of lifestyle, but rather a specific change of nutrition. I am coaching my clients in order for them to develop their own feeling for the right nutrition. And I am distancing myself from all "diet-programmes". Eating is a pleasure – and this is what I want to convey to my clients.

How exactly does a coaching go?

First and foremost an in-depth conversation with my client is key. I recommend a hair-mineral analysis, which provides a detailed picture about my client's deficiencies. Based on this analysis I design a food plan, which will be continuously adjusted to meet the permanent changes of the body.

You wrote a book. What is it about and when will it be on the market?

The book "the bodycoach" will be available in March. Naturally the main topic is "nutrition" with special emphasis on the coaching-programme, spiced with many exciting examples from my daily practice.

der Aspekt des »Coachings«. Es geht nicht um eine komplette Lebensumstellung, sondern um die gezielten Änderungen in der Ernährung. Ich coache meine Kunden, so dass sie selbst ein Gefühl für die richtige Ernährung entwickeln. Und vor allem distanziere ich mich von allen »Diät-Programmen«. Essen ist Genuss – und das möchte ich meinen Kunden vermitteln!

Wie läuft ein Coaching bei Ihnen ab?

Die Grundlage ist ein intensives Analysegespräch. Besonders empfehlenswert ist eine Haar-Mineralanalyse. So sehe ich genau, welche Defizite der Kunde hat. Auf dieser Basis entwerfe ich einen Food-Plan, der dann kontinuierlich geändert wird, um auf die Veränderungen des Körpers einzugehen.

Sie haben ein Buch geschrieben. Worum geht es und wann wird es im Handel erscheinen?

Das Buch »the bodycoach« erscheint im März. Es geht natürlich um das Thema »Ernährung« und verdeutlicht das Coaching-Programm, nicht zuletzt an vielen spannenden Beispielen aus meiner Praxis.

Further information: www.thebodycoach.de or Tel. +34 971 228 828

