

Le **DE** **VE**

mallorca

• English
• Deutsch
September 2008

NELSON MANDELA
THE LATEST YACHTS
MERCEDES F 700
FINEST PROPERTIES

**PRECIOUS
AUTUMN LOOKS**

TOPMODEL MORGAN FOR STRENESSE

España 5 € · Deutschland 7 €
Ö/NL 7 € · Great Britain £5

ISSN 18880339





COACH YOUR BODY WITH THE HELP OF CAROLINE BIENERT

FIT, HEALTHY, ATTRACTIVE AND SLIM – AN IDEAL WE ALL ASPIRE TO, YET SO OFTEN FALL SHORT OF. POOR EATING HABITS, INADEQUATE UNDERSTANDING OF THE NUTRITIONAL VALUE OF FOODS AND THEIR EFFECT ON THE BODY, TOO LITTLE EXERCISE AND TOO MUCH STRESS – ALL OF WHICH HAS UNPLEASANT CONSEQUENCES THAT WE CAN SEE AND FEEL.

Diets are mostly a waste of time as the yoyo effect sets in, and it's difficult to be self-disciplined when you're fighting a lone battle. At the end of the day, it's expert knowledge that makes the difference. This is where 'bodycoach' Caroline Bienert can help. For the past 15 years, she has been working as a professional 'Personal Food Coach'. Having trained as a nutrition consultant in New York, she continued her education at the Munich Centre for Naturopathy, developed an interest in orthomolecular medicine and then went on to study Ayurvedic herbal remedies in Sri Lanka and the healthy Asian approach to nutrition in China. Operating from practices in Munich, Düsseldorf, Mallorca and soon in Dubai, she coaches stars of cinema and TV, top

managers and models. Her services are, however, equally available to ordinary members of the public.

Caroline treats obesity, loss of energy, skin and ageing problems plus diminished quality of life by means of a comprehensive and individually tailored personal food coaching plan. "Beauty, charisma, zest and vitality are not a matter of chance. The secret lies in cracking your personal body code," she maintains. And by 'code' she is referring in particular to the human metabolism which is every bit as unique to an individual as his or her fingerprints and is influenced by more factors than just diet.

A detailed introductory consultation, a comprehensive questionnaire, a food diary and sometimes even a hair analysis to establish the presence of trace metals and toxins in the body – these are some of the essential strategies employed by Caroline Bienert in her quest to track down a client's body code: "Because for every thousand overweight people, there are a thousand different causes." As well as the contents of your fridge, other important factors are your daily routine, your biorhythms and any special factors that may be causing stress.

In her book 'the bodycoach', she gives a clear insight into her philosophy and her practical methods. She also includes input from clients, publishes recipes, lists the effects of herbs and discusses in detail the importance of exercise.

Here in Mallorca, she has got together with the well-known cook Annette Mihm at the Agapanto – that exquisite restaurant by the sea at Port de Sóller – to demonstrate what 'foodlifestyle' involves. The purpose of these events is to stimulate an interest in healthy eating. Because Mediterranean cuisine is so varied, delicious and fresh, it is good for both the body and the mind. You can enjoy the coaching sessions, discover tips and techniques from this accomplished cook, eat in style and lay the groundwork for a pleasurable lifestyle free of regrets.

Reservations for 'foodlifestyle', coaching and menu:

Tel. 971 633 860. Next dates: 24/9/08 and 22/10/08



Foodlifestyle im Agapanto

COACH YOUR BODY: CAROLINE BIENERT MACHT'S MÖGLICH

FIT, GESUND, ATTRAKTIV UND SCHLANK – ALL DIES MÖCHTE MAN SEIN, UND IST ES DOCH OFT NICHT. FALSCHER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN, ZU GERINGES WISSEN UM PRODUKTE UND DEREN WIRKUNG IM KÖRPER, ZU WENIG BEWEGUNG UND ZUVIEL STRESS HABEN UNANGENEHME FOLGEN, DIE MAN SEHEN UND SPÜREN KANN.

Diäten sind meist vergeblich, der Jojoeffekt hinlänglich bekannt, und alleine fehlt es auch an Disziplin. Noch wichtiger ist das Know How. Hier hilft „the bodycoach“ Caroline Bienert. Seit über 15 Jahren ist sie als Personal Food Coach tätig. Zum Nutrition Consultant in New York ausgebildet, lernte sie in München am Zentrum für Naturheilkunde, beschäftigte sich mit orthomolekularer Medizin, studierte auf Sri Lanka die ayurvedische Kräuterlehre und in China die gesunde asiatische Ernährung. Sie coacht mittlerweile weltweit (mit Standorten in München, Düsseldorf, Mallorca und demnächst Dubai) Film- und Fernsehstars, Manager und Models, aber auch Normalsterbliche profitieren von ihrem Wissen.

Bei ihr werden Übergewicht, Energieverlust, Haut- und Alterungsprobleme sowie das Schwinden persönlicher Lebensqualität durch ein individuell orientiertes umfassendes „personal food coaching“ zum Positiven gewendet. „Schönheit, Ausstrahlung, Elan und Lebensenergie sind keine Glückssache. Entscheidend ist, dass Sie den persönlichen Code zu Ihrem Körper knacken“, meint Caroline Bienert. Und mit „Code“ meint sie speziell den Stoffwechsel des Menschen – der so individuell ist wie ein

Fingerabdruck und von mehr Faktoren als nur der Ernährung beeinflusst wird.

Ein ausführliches Einführungsgespräch, ein umfangreicher Fragebogen, ein Ernährungstagebuch („food diary“), nicht selten auch eine Haaranalyse zur Feststellung von metallischen Ablagerungen und Giften im Körper – dies sind wesentliche Hilfsmittel, mit denen Caroline Bienert den individuellen Körper-Code ihrer Klienten aufspürt. Denn: „Bei tausend Übergewichtigen gibt es tausend verschiedene Ursachen.“ Dabei werden neben dem Inhalt des Kühlschranks auch Alltagsgewohnheiten, Lebensrhythmus und spezielle Stressfaktoren ihrer Klienten durchleuchtet.

In ihrem Buch „the bodycoach“ erläutert sie anschaulich ihre Philosophie und ihr praktisches Vorgehen – wobei auch Klienten zu Wort kommen, Rezepte abgedruckt und Wirkungen von Kräutern aufgelistet sind sowie ausführlich das wichtige Thema Bewegung besprochen wird.

Auf Mallorca zeigt sie zusammen mit der Köchin Annette Mihm im „Agapanto“, dem schönen Restaurant am Strand von Port de Sóller, was „foodlifestyle“ bedeutet. Die Lust am gesunden Essen zu wecken, ist das Ziel dieser Events. Mediterrane Küche – abwechslungsreich, köstlich frisch und gut für Körper und Seele. Man kann das Coaching genießen, sich Tipps und Tricks der versierten Köchin anschauen, schlemmen und den Grundstein legen für ein sinnenfrohes Genießen ohne Reue.

Reservierung „foodlifestyle“, Coaching und Menü: Tel. 971 633 860
Die aktuellen Termine: 24.09. und 22.10.2008

TEXT: M. ZENDER

CAROLINE BIENERT
info@thebodycoach.de
www.thebodycoach.de

