



EL's Art
Eliane Sütterle
Ihre Art sich zu fördern

www.elsart.ch

Zimlisberg 461
3255 Rapperswil/BE
info@elsart.ch
079 743 88 29

2020

Angebot Ernährungsprogramme Essen und Geniessen



Eliane Sütterle
EL's Art

Essen – Geniessen – Wohlfühlen

Ernährung Schritt für Schritt für Ihre Umsetzung

Essen ist nicht nur überlebenswichtig, es wird heute auch mit Genuss verbunden. Einfach und praxisnah wird in den Ernährungsprogrammen vermittelt, wie Sie Lebensmittel als Nährstofflieferanten erkennen und sie auf das Teller bringen können. Sie erhalten Einblick in ausgewogene Ernährung und erkennen den Zusammenhang zwischen Emotionen und Essen. Sie können bewusst Einfluss nehmen durch bewusstes Umgehen mit Emotionen und erfahren die Wirkung der gezielten Nahrungsaufnahme auf den eigenen Körper.

Angebot - Ernährungsprogramme

Deluxe CHF 720.- 9 Sitzungen*

Essentiell - Ausgewogene Ernährung

Essentielle Nahrungsmittel auf dem Teller

Sie lernen nach 40/30/30 Ihr Teller zu füllen.

Ziel, sich leichter und besser fühlen, Muskeln erhalten oder aufbauen

Balance - Food-Feeling

Zusammenspiel von Essen, Körper und Geist

Sie erkennen den Zusammenhang zwischen fühlen und essen.

Sie wissen um Tipps und Tricks und können sie umsetzen

*Inkl. 2 Nährstoffanalysen (Wert CHF 60.-) 9 Tanita Messungen (Wert CHF 63.-)

Essentiell CHF 320.- 4 Sitzungen*

Ausgewogene Ernährung

Sie lernen nach 40/30/30 Ihr Teller zu füllen.

Ziel, sich leichter und besser fühlen, Muskeln erhalten oder aufbauen

*Inkl. 4 Tanita Messungen (Wert CHF 28.-)

Balance CHF 400.- 5 Sitzungen*

Food-Feeling

Sie erkennen den Zusammenhang zwischen fühlen und essen.

Sie wissen um Tipps und Tricks und können sie umsetzen.

Ziel: Sie erfahren Ihre persönliche Eigenkontrolle und wissen wie handhaben

*Inkl. 4 Tanita Messungen (Wert CHF 28.-)

Ernährungscoaching individuell, 1Std. CHF 100.-

Nährstoffanalyse, 30 Minuten CHF 30.-

Tanita-Messung, CHF 7.- MessPass 6x CHF 40.-

ELS's Art
Ihre Art sich zu fördern
Zimlisberg 461, 3255 Rapperswil/BE



Eliane Sütterle
www.elsart.ch
info@elsart.ch
079 743 88 29