



Fasten für Gesunde

Fasten ist freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für

begrenzte Zeit und in eigener Verantwortung.

Ich biete Fasten für Gesunde nach den Standards von Dr. Buchinger und begleite Sie verantwortungsbewusst.



Gewichtsmangement für Übergewichtige

Pfunde mit Verstand und Humor schmelzen und das Erreichte auf Dauer halten.

Ich setze da an, wo andere aufhören und helfe Ihnen:

- auf dem Weg zur vernünftigen Abnahme
- bei Phasen des Gewichtsstillstandes
- bei Heißhungerattacken und ungünstigen Essverhalten
- bei Rezepten, Tipps und Tricks
- mit Humor am Thema dranzubleiben
- das Wunsch- bzw. Wohlfühlgewicht zu erreichen
- beim Halten des Gewichtes

Ernährungscoach sucht Couchpotatoe 😊



ganzheitliche Ernährungsberatung

Essen, was mir gut tut.
Nur, was tut mir gut und

wie komme ich zu meiner individuellen Ernährung?

Ich kann Ihnen den Weg durch das Dickicht aufzeigen.

In detaillierten Gesprächen erarbeiten wir IHRE ganz persönliche, individuelle Ernährung. Einfluss dabei nimmt Ihr Stoffwechsel, Ihr Gesundheitszustand und Ihre Konstitution.

Sie stehen in der Beratung im Mittelpunkt.

Meine Schwerpunkte bilden:

- Ernährungsumstellung für das persönliche Wohlbefinden
- Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen
- Genussvoll Essen trotz Lebensmittel Allergie
- Fit mit Fett
- Säure-Basen-Haushalt
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Entwirrung des Etiketten-Dschungels auf den Lebensmitteln
- Wenn BIO drauf steht, ist dann auch BIO drin?



Wellness

Entspannung, Stressabbau und Erholung.

Mein Angebot für Sie:

- klassische Rückenmassage
- wohltuende Kopf- und Gesichtsmassage
- Ganzkörpermassage
- Bürstenmassage zur Körperanregung
- Progressive Muskelentspannung



Bewegung

Bewegung verbessert das Gefühl für Ihren eigenen Körper.

Die Trainingseinheiten werden unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bewegungsgewohnheiten, eventueller Einschränkungen und mit Pulskontrolle zusammengestellt.

Mein Angebot umfasst Walking, Power Walking bzw. Nordic Walking, Trampolin-Springen bzw. Trampolin-Walken und Übungen.

Immer mit Blick zur Steigerung Ihrer Ausdauer, körperlicher Abwehrkraft und Leistungsfähigkeit.



Manuela Cominelli







Jahrgang 1968

Ernährung, Fasten, Abnehmen plus JoJo und der innere oft widerwillige Antrieb für Bewegung waren für mich selbst seit Kindheit ein Thema.

Vernünftige, ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung gehört heute zu meinem Leben und als ‚Coach für individuelles Wohlbefinden‘ mach(t)e ich meine Interessen zum Beruf.

Mit meinen Erfahrungen kann ich Sie unterstützen.

Meine Qualifikationen:

-  medizinisch geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin
-  ärztlich geprüfte Fastenleiterin
-  Beraterin für Lebensmittel Allergien
-  Naturkostfachberaterin
-  Fachtherapeutin für Massage & Wellness
-  Nordic Walking Kursleiterin

Kontakt

Manuela Cominelli



Römerstrasse 22
82216 Maisach

Tel.: 0 81 41 / 30 53 74

www.manuela-cominelli.de
mail@manuela-cominelli.de

Ich freue mich auf Sie
und biete Ihnen den individuellen
Raum und die **Zeit**.

Termine nach Vereinbarung

Manuela Cominelli

Coach für individuelles Wohlbefinden



Gesundheit steigern und
sich rundum wohlfühlen

-  ganzheitliche Ernährungsberatung auch für Allergiker
-  Gewichtsmanagement für Übergewichtige
-  Fasten für Gesunde
-  Wellness & Bewegung

Persönliche Beratung mit
individuellem Lebenskonzept