

Sundere livsstil? Er det nu?

Sundhedsforløb over 5 måneder

Kombinationen af undervisning, individuel rådgivning, indblik i kroppens funktioner sammen med viljen til at ændre adfærd giver sundhed og livsenergi.



www.innerlife.dk

”Hvad end du gør, så bliv ved med det, for det virker. Udtalte min Læge. Resultat efter 4 uger: Suktallene blev normale, tabte 8 cm. om livet, lavede 3 kg. fedt om til muskler. Har mindsket risikoen for bl.a. sukkersyge, har fået mere energi og fortsætter denne måde at leve på. Resultat efter 5 måneder: Tallene er forbedret yderligere. Derudover er jeg blevet medicinfri for fordøjelses- og tarmproblemer. Irenes mand udtaler: Irenes humør er blevet markant bedre.

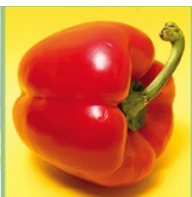
Irene Guhle

Anna Grethe Hansen Ændring af madvaner til mere sund og grøntsagsbaseret kost sker ikke på en enkelt foredragsaften. Jeg har fået målrettet viden om hvilken kost, vitaminer og mineraler som netop styrker mine svagheder. Herunder en mærkbart forbedret søvn. Britta har stor viden på rigtig mange områder og nørder ned i mindste detaljer og nyeste viden for at finde netop det som kan styrke mine svagheder.

Jeg fik hjælp til at få udbytte af de kosttilskud jeg tog via korrektioner af min kost, vitaminer og mineraler. Bl.a. fik jeg hjælp til de rette probiotika præparater. Det har været kombineret med undervisning og indblik i kroppens funktioner, i forbindelse med de forskellige tilskud, og en viden om vigtigheden af at det hele spiller sammen og harmonerer, med kost, motion og stres og søvn.

Susan

Se flere referencer på hjemmesiden: <https://innerlife.dk>



Sundhedsforløb over 5 måneder

Via en grundig gennemgang af din helbredshistorie inklusiv kost, resultatet af blodprøver fra din læge, dit generelle helbred får du individuelle sundhedsrådgivninger kombineret med et gruppeforløb over fem måneder.

Med udgangspunkt i kost, kosttilskud, rygning, alkohol, motion og bevægelse, stress og glæde hjælper vi dig med at optimere dit fundament for sundhed, samt din vægt og kropssammensætning.

Du får: 2 individuelle sundhedsrådgivninger

4 sundhedsaftener

Individuel opfølgning hver gang

Individuel Sundhedsplan

Opskriftshæfte og inspiration til sund mad

Coachings- og sundhedsopgaver

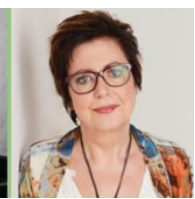
Lukket Facebookgruppe til fælles inspiration og sparring

Konsultationsadresse:

Hovedgaden 47 st. Ø-butikken, 2970 Hørsholm

eller

Bolbrovej 121, 2960 Rungsted Kyst





INNERLIFE

Britta Jacobsen

Mobil: 2066 2943

Mail: britta@innerlife.dk

Web: <https://innerlife.dk>

