



Marlies Rothenberger

Dipl. Ernährungsberaterin TCM und Allergiespezialistin NAET, freut sich, Ihnen zu einem leichteren Leben zu verhelfen.

Diätkarriere ade! An alle, die viele erfolglose Diäten hinter sich haben und leichter die Schönheiten des Lebens genießen möchten!

Wie Sie wieder Freude an Ihrem Körper bekommen!



Die Gründe für Übergewicht sind vielfältig: Ungünstige Stoffwechsellage, Krankheiten, bis hin zu Ursachen in Lebensstil und Ernährung. Lesen Sie hier, wie Sie mit meinem Kurs „Rothenberger Bewegt**“ Ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen können, Ihr Idealgewicht erreichen und Ihre Glückshormone zum Sprudeln bringen.**

Wussten Sie, dass unerkannte Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten oder Allergien Ihr Gewicht ungünstig beeinflussen?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten dürften bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen. Einige Ernährungswissenschaftler und Ärzte vertreten die Meinung, dass 90 Prozent der Diäten an einer unerkannten Nahrungsmittelunverträglichkeit scheitern.

Unsere Grundnahrungsmittel sind Milch, Weizen, Ei, Getreide und Zucker, auch die am häufigsten genannten Allergene. Der damit verbundene Nährstoffmangel kann Übergewicht begünstigen. Einlagerungen im Fettgewebe von Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Pestizide können zu Wasser- und Fettansammlungen führen.

„Weniger Essen und mehr Bewegung“ ist *nicht* die einzige Lösung.

Übernehmen Sie mehr Verantwortung für sich selbst und lesen Sie, worauf Sie sich bei diesem Kurs freuen dürfen.

Folgende Symptome könnten einen Hinweis auf unerkannte Allergien oder Überempfindlichkeiten sein:

- Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall
- Verstopfte Nase, Hustenreiz, Niessattacken
- Stimmungsschwankungen
- Depressive Verstimmungen
- Müdigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit
- Schwellungen im Gesicht, Hände, Füße
- Ekzeme, Akne, Juckreiz
- Kopfschmerzen, Migräne
- Hitzewallungen, übermäßiges Schwitzen
- Schlafstörungen
- Vernebeltes Gefühl im Kopf

Die Allergie-Eliminations-Technik NAET

Diese Methode ist ein Weg, Allergien und Überempfindlichkeiten zu mildern oder gar loszuwerden und kombiniert Verfahren aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Ernährungslehre, Chiropraktik, Kinesiologie und der Schulmedizin.



Meine 4-Stufen-Erfolgs-Strategie

Ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können nur schrittweise verändert werden. Ich möchte Sie dazu anregen, Bekanntes zu überdenken und Neues auszuprobieren.

1. **Test Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten.** Entdecken Sie Allergien & Unverträglichkeiten, die Sie am Abnehmen hindern. Machen Ihnen Milch-, Getreideprodukte oder Fette das Leben schwer? Wussten Sie, dass auch Vitamin- und Mineralien-Unverträglichkeiten möglich sind? Das NAET-Verfahren nach Dr.med.D.Nambudripad kann Ihnen helfen.
2. **Programm „Rothenberger Bewegt“.** Erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit einfachen Übungen & Gedankenspiele wieder lieben lernen und ins Wohlfühlgewicht führen. Finden Sie heraus, nach was Sie wirklich hungern. Gesundheits- & Lifestyle-Tipps & Tricks garantiert.
3. **Ernährungsprogramm.** Präzise Auswahl von Nahrungsmitteln, Menge, bei normalen Arbeitszeiten oder Schichtarbeit, Einzel- oder Mehrpersonenhaushalt. Vitalstoffberatung - Vitamine und Mineralstoffe
4. **2-Punkt-Methode: Ihr tägliches ‚Feng Shui‘ oder ‚Geistiger Hausputz‘.** Wichtig bei Diätkarrieren und starken privaten und beruflichen Herausforderungen, zur Selbstanwendung in emotionalen heiklen Situationen wie Essgelüste, ungenügendes Sättigungsgefühl, ‚Nein‘-Sagen, abendliches Kühlschranksplündern.

Sie können die Stufen individuell Ihren Bedürfnissen anpassen:

Stufe 1 – 3 wenig Übergewicht

Stufe 1 – 4 ab mittlerem Übergewicht / mit Stressbewältigung

Menschen mit langjährigen Diätkarrieren verstehen oft nicht, warum Sie wieder in alte Muster fallen und darum scheitern. Der kinesiologische Muskeltest hilft Ihnen, ungünstige Muster und Blockaden aufzudecken und zu lösen.

Ein neues Verhalten trainiert Ihr Denken und Handeln, fördert Durchhaltewillen und Disziplin.

Kalorien zählen oder langfristig abwägen ist überflüssig.

‚Quantenphysikalische Spiele‘ nach Dr. Richard Bartlett und Andrew Blake bereichern das Abnehmen. Unangenehme Gefühle können mithilfe dieser 2-Punkt-Methode verändert werden: Schnell erlernt und integriert in den Alltag.

Weitere Kursthemen oder was Sie sonst noch alles erwartet...

- **Motivation** - Während des Prozesses der Ernährungsumstellung unterstütze und motiviere ich Sie mit vielen Empfehlungen und Lösungsvorschlägen.
- **Ziel erreichen** – Gemeinsames Erarbeiten von Strategien, wie Sie Ihr Ziel erreichen.
- **Sättigung, Hungergefühle und Gelüste** - Braucht Ihr Körper Nahrung, ist er einfach nur durstig oder fehlt ihm emotionale Nahrung? Körpersignale beachten lernen.
- **Gewicht halten** - Eine schwierige Phase erfolgreich meistern. Mit einfachen Methoden erleichtern Sie sich den Alltag.

- **FastFood contra SlowFood** – Frische, unverarbeitete Lebensmittel bilden das Fundament Ihrer Gesundheit.
- **Einkaufshilfe** - Bewusster Einkaufen.
- **Nährwertinformationen** - Zutatenliste, technische Hilfsstoffe, Enzyme, E-Nummern.
- **Brainfood** - Steigert Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit.



Kosten und Termine

Grundkurs zum Abnehmen „Rothenberger Bewegt“ , 1. – 3. Stufe
inbegriffen

- ☉ *6 Sitzungen Ernährungsberatung, Gesundheits- und Lifestyleberatung
- ☉ Ausführliches Ernährungsprogramm zum Abnehmen & Rezepte, individuelle Gesundheitstipps (z.B. Schichtarbeit, Wechseljahre, Ekzeme, Reizdarm & andere Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung, Schlaf, schlechtes Gedächtnis etc.)
- ☉ „Rothenberger Bewegt-Programm“ : Mentale Gedankenspiele & Übungen im Alltag, Verhaltenstraining, Körper- & Gelenkübungen
- ☉ Ernährungsprofil mit Fragebogen und Auswertungen, Zungendiagnostik

***Fr. 1'235.-**

Zusatzkurs 2-Punkt-Methode-Quantenkurs, 4. Stufe

Wichtig bei stressvollem Alltag zur Stressreduktion,
kann separat gebucht werden

Fr. 260.-

Allergiebehandlungen & Ernährungsberatung zum Abnehmen können kombiniert werden

1 Einzelsitzung à 60 Min.

Fr. 130.-

Jeder Kurs wird individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammengestellt.

Wenn Sie weniger oder mehr als 6 Sitzungen brauchen, verändern sich die Kosten.

Lassen Sie sich von mir beraten, damit ich auf Ihre individuellen Wünsche eingehen kann.

Einzel- oder 2er-Kurse sind jederzeit buchbar. Gruppenkurse mit max. 4 Personen auf Anfrage.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

9 bis 19 Uhr

Samstag

9 bis 12 Uhr

Krankenkasse

Mit entsprechender Zusatzversicherung beteiligen sich einige Krankenkassen an den Kosten der Ernährungsberatung. Ich bin anerkanntes Mitglied des EMR (Erfahrungsmedizinischen Registers). Bitte klären Sie die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse ab oder lassen Sie sich von mir beraten.

Gratis - Informationsgespräch mit Kurztest

Bringen Sie diese Broschüre zur 1. Kontaktaufnahme mit, und Sie erhalten ein gratis Informationsgespräch mit Kurztest im Wert von Fr. 50.-.



Sie sind sich noch nicht sicher, warum gerade dieser Gewichtsreduktionskurs helfen soll, bei so viel gescheiterten Diätversuchen?

Schauen wir uns gemeinsam Ihre Bedenken an. Dieser Kurs unterscheidet sich wesentlich von den meisten durch...

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a. Mehrstufiges Vorgehen. Zuerst entwickeln Sie sich zu einer Abnehmpersönlichkeit, die nicht nur abnehmen will sondern <i>kann</i>. Einfache Verhaltensübungen bringen Sie ans Ziel. Erst wenn auch Ihr Unterbewusstsein bereit ist, beginnt die Abnehmphase. Der Muskeltest findet es raus. b. Menschen mit langjährigen Diätmiss-erfolgen profitieren besonders mit meiner 4-Stufen-Strategie. c. Wenn Sie nur ein paar wenige Kilos verlieren möchten, lassen Sie sich für die 3-Stufen-Strategie begeistern. Mein Kurs „Rothenberger Bewegt“ eignet sich für jedermann, der seine Lebensqualität verbessern möchte. | <ul style="list-style-type: none"> d. Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten können verhindern, genügend abzunehmen. Ich biete Ihnen Tests und Behandlungen an, die Ihnen das Abnehmen erleichtern. e. Die sogenannte 2-Punkte-Methode eignet sich hervorragend, unangenehme Gefühle zu wandeln. Sie erhalten ein einfaches Werkzeug, wie Sie schwierige Situationen meistern können. f. Diese Kurse sind nichts für ultraschnelles Abnehmen. Es braucht Disziplin und Durchhaltevermögen, um Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Kurs lernen Sie beides. Ich vermittele Ihnen das nötige Wissen, unterstütze und motiviere Sie. Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung. |
|---|--|

**Übergewicht, schlechte Verdauung, Essgelüste, Hautprobleme...
ist nicht einfach Schicksal!**

Starten Sie noch heute in ein gesundes, leichteres Leben und reservieren einen Termin für ein gratis Informationsgespräch oder ein Allergietest.

Packen wir es gemeinsam an. Ich freue mich, Sie durch diesen Prozess zu begleiten.

Marlies Rothenberger

Dipl. Ernährungsberaterin TCM & Allergiespezialistin NAET

Rössligasse 5, 8180 Bülach Tel. 044 862 25 00

info@nutrigoaching.ch

www.nutrigoaching.ch