

# nani vollmer-plete

COACH FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT • FOOD BLOGGER



“Natürlich essen und trinken bedeutet,  
Freude am Leben zu haben,  
in Deiner Energie zu sein  
und das Leben mit Leichtigkeit  
zu genießen”





Hallo, ich bin Nani

und Coach für ganzheitliche Gesundheit & Ernährung.

Ich bin ein richtiger Foodie und stehe auf gutes Essen und Trinken. Mit natürlichen Zutaten zu kochen und zu backen ist meine Leidenschaft.

Essen darf so kunterbunt sein wie das Leben. Freude an gesunden Lebensmitteln weiter zu geben ist mir ein Anliegen. Gut zu sich selbst sein, sich mit gesunden Nährstoffen zu versorgen statt Verzicht oder gar Quälerei.

Vor einiger Zeit habe ich den basenreichen Lifestyle für mich entdeckt. Vielleicht kann ich auch Dich damit inspirieren?



Fühlst Du Dich oft müde und energielos? Bist Du unglücklich mit Deinem Gewicht? Machen Dir unreine Haut, schlechter Schlaf, Kopfschmerzen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten uvm. zu schaffen oder bist Du oft erkältet?

Du möchtest gesünder leben, weißt aber nicht, wie Du einen gesunden Lifestyle in Deinen stressigen Alltag integrieren kannst?

Zahlreiche Diäten und Ernährungstrends funktionieren leider nicht, weil sie das Wichtigste nicht berücksichtigen: DICH!



## MEINE COACHING ANGEBOTE

### Individuelles Ernährung coaching 1:1

Im Einzelcoaching erarbeiten wir gemeinsam Dein persönliches Wohlfühl-Konzept. 100 % Du. Für mehr Wohlbefinden & Spaß am Leben. Jeden Tag!

Das Einzelcoaching umfasst:

- unser Kennenlerngespräch
- die Auswertung und Analyse Deiner Unterlagen (Fragebogen und ggf. Ernährungstagebuch)
- Persönliches Beratungsgespräch

- Du erhältst von mir ein individuelles Ernährungskonzept, das ich Dir bei unserem Treffen vorstelle
- Auf Wunsch begleite ich Dich in den kommenden Wochen der Ernährungsumstellung
- Abschlussgespräch und evtl. weitere Schritte

### Gruppencoaching

Du möchtest Dich mit einer oder mehreren Freundinnen zusammenschließen und Ihr wollt gemeinsam als Gruppe starten? Dann lasst uns zusammen loslegen!



Tea  
Brewing Guide  
1 cup (250 ml) water  
1 tea bag  
3-5 min. steep





## BASENREICH LECKER

Wie wäre es, basenreich in den Tag zu starten? Zum Beispiel mit frischen Früchten, Müsli, Smoothie oder Brot aus gekeimtem Getreide?



Oder gleich mal eine Basenfastenwoche einzulegen, um Deinen Körper zu entlasten, zu entgiften oder als optimaler Start in eine langfristige Ernährungsumstellung.

## GESUND GENIESSEN

So kommst Du mit basenreicher Ernährung zu einem neuen gesunden Körpergefühl für mehr Energie & Leichtigkeit



**VOLLWERTIGE PANCAKES**



**BASISCHES MÜSLI**



**VITALSTOFFREICHE SMOOTHIES**



## VEREINBARE DEIN KENNENLERNGESPRÄCH

Melde Dich gerne bei mir für ein kostenloses Kennenlerngespräch und wir besprechen gemeinsam, wie wir Deine Gesundheitsberatung für Dich passend gestalten können.

Hinweis:

Ich erstelle keine Diagnosen und mache keine Heilversprechen. Mein ganzheitliches Gesundheitscoaching ersetzt nicht den Gang zum Arzt und auch keine Therapie.



# Lass uns kennenlernen

Christiane Vollmer-Splete

Am Wittbusch 1 a

51588 Nümbrecht

Mail: [c.vollmersplete@web.de](mailto:c.vollmersplete@web.de)

Tel. +49 173 7475310

Instagram: [nani.vollmersplete](https://www.instagram.com/nani.vollmersplete)

