

Sandra & Karmelita

Bring Deinen Stein ins Rollen!

... bis DIR gefällt
was Du siehst!



Mein Name ist Sandra Karmelita.

Ich bin lizenzierte Ernährungsberaterin und Motivatorin sowie zertifizierte Fitness- und Yogatrainerin aus Leidenschaft.

Meine Passion ist es, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihren persönlichen Weg zu einem gesünderen und fitteren Leben zu finden.



Du bist bei mir richtig, wenn:

- Du Deinen Darm sanieren möchtest;
- Du Mangelerscheinungen hast wie z.B. bei Haarausfall, brüchige Nägel, trockene oder schuppige Haut, Blähungen etc. und eine Möglichkeit suchst, diese auszugleichen;
- Du Dein Gewicht reduzieren möchtest;
- Du gesundheitliche Probleme hast wie z.B. Verdauungs-, Hautprobleme etc.;
- Du ständig müde und schlapp bist, obwohl Du bereits auf gesunde Ernährung achtest;
- Du Dich einfach gesünder ernähren möchtest, jedoch nicht weißt wie.

Ich bin die Richtige für dich, wenn:

- Du einen individuell auf dich abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan möchtest;
- Du Probleme hast, dich selbst zu motivieren;
- Du eine persönliche, gut gelaunte und kompetente Trainingsbegleitung einer Videoanleitung vorziehst;
- Du jemanden möchtest, der auf Dich eingeht, Dich anspricht, ohne deine Grenzen zu überschreiten.

Das erste Beratungsgespräch ist kostenlos!

Lass Dir von mir mein Konzept erklären und entscheide dann, ob Du den Weg gemeinsam mit mir gehen willst.



Paket 1: Ernährungsberatung

Dieses Paket enthält:

- eine umfangreiche Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll
- Klärung der 3 Ws:
Was war? Was ist? Was soll sein?
- 9 Tage Reinigungskur für den Darm mit entsprechender Betreuung
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Rezepte zum Nachkochen
- 1x pro Woche Feedbacktreffen mit Gewichtskontrolle und Umfangmessung

Laufzeiten:

13 Wochen

1 Darmreinigungskur

26 Wochen

Aufnahmegebühr entfällt
2 Darmreinigungskuren
10 % auf Monatsbeitrag
10% auf Reinigungskur

1 Jahr

Aufnahmegebühr entfällt
4 Darmreinigungskur
20 % auf Monatsbeitrag
20% auf Reinigungskur

Als Geschenk:

+ 1 Personal Training
+ 1 Stunde Yoga
+ ein Aloe-Vera-Produkt
im Wert von 20 €

Paket 2:

Fitness Coaching:

1x wöchentlich Personal Training

Dieses Paket enthält:

- Klärung der 3 Ws: Was war? Was ist? Was soll sein?
- Analyse der körperlichen Fitness über Blutdruck und Pulsfrequenz
- Erstellung eines Trainingsplans
- Regelmäßige Optimierung des Trainingsplans
- Neuer Trainingsplan alle 4 Wochen
- **1x wöchentlich Personal Training**
- 1x pro Monat Feedbacktreffen mit Gewichtskontrolle und Umfangmessung

Laufzeiten:

13 Wochen

26 Wochen

10 % auf Monatsbeitrag

Als kleines Geschenk:

1 Ernährungsberatung +
Ernährungsplan für 1 Woche

1 Jahr

Aufnahmegebühr entfällt

15 % auf Monatsbeitrag

9 Tage Darmreinigungskur

Als Geschenk:

1 Ernährungsberatung +
Ernährungsplan für 1 Woche
1x Yoga
1 Aloe-Vera-Produkt für
20 € geschenkt

Paket 3:

Fitness Coaching:

2x wöchentlich Personal Training

Dieses Paket enthält:

- Klärung der 3 Ws: Was war? Was ist? Was ist das Ziel?
- Analyse der körperlichen Fitness über Blutdruck und Pulsfrequenz
- Erstellung eines Trainingsplans
- Regelmäßige Optimierung des Trainingsplans
- Neuer Trainingsplan alle 4 Wochen
- **2x wöchentlich gemeinsames Training**
- 1x pro Monat Feedbacktreffen mit Gewichtskontrolle und Umfangmessung

Laufzeiten:

13 Wochen

26 Wochen

10 % auf Monatsbeitrag

Als kleines Geschenk:

1 Ernährungsberatung +
Ernährungsplan für 1 Woche

1 Jahr

Aufnahmegebühr entfällt

15 % auf Monatsbeitrag

9 Tage Darmreinigungskur

Als Geschenk:

1 Ernährungsberatung +
Ernährungsplan für 1 Woche
1x Yoga
1 Aloe-Vera-Produkt für
20 € geschenkt

Paket 4: Ernährungsberatung & Fitness-Kombi

Dieses Paket enthält:

- eine umfangreiche Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll
- Klärung der 3 Ws: Was war? Was ist? Was ist das Ziel?
- Analyse der körperlichen Fitness über Blutdruck und Pulsfrequenz
- Erstellung eines Trainingsplans
- Regelmäßige individuelle Optimierung des Trainingsplans
- Neuer Trainingsplan alle 4 Wochen
- 1x wöchentlich gemeinsames Training
- 9 Tage Reinigungskur für den Darm mit entsprechender Betreuung
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Rezepte zum Nachkochen
- 1x pro Monat Feedbacktreffen mit Gewichtskontrolle und Umfangmessung



Laufzeiten:

13 Wochen

1 Darmreinigungskur

26 Wochen

Aufnahmegebühr entfällt
2 Darmreinigungskuren
10 % auf Monatsbeitrag
10% auf Reinigungskur

1 Jahr

Aufnahmegebühr entfällt
4 Darmreinigungskuren
20 % auf Monatsbeitrag
20% auf Reinigungskur

Als Geschenk:

+ 1x Personal Training
+ 1 Stunde Yoga
+ ein Aloe-Vera-Produkt
für 20 € geschenkt



ERNÄHRUNGSBERATERIN
MOTIVATORIN
FITNESSCOACH
YOGATRAINERIN

... bis DIR gefällt
was Du siehst!

Yorckstraße 41
27755 Delmenhorst

info@sandra-karmelita.de
+49 (0)162 / 414 83 19

www.sandra-karmelita.de