Ein Monat für meine Gesundheit – Stimmen von Teilnehmern der ersten Gruppe

Ich habe hier die Meinungen zum Reinigungsmonat zusammengetragen und Bilder von meinem Essen, welche ich in den Gruppenchat gesendet habe, reinkopiert.

Rückmeldungen

Ich bin auf Nicole aufmerksam geworden, weil mir Ihr erfrischender, ehrlicher und für mich sehr interessanter Text auf Facebook entgegen geflogen ist.
Ihre Arbeit und Ihr Angebot entsprechen genau meinen Vorstellungen einer gesunden Ernährung ohne Zusätze und chemische Mittel. Sie arbeitet nur mit natürlichen und auf dem Markt oder im Garten erhältlichen Lebensmittel. Mit Ihrem Reinigungsprogramm hat sie bei mir dasjenige welche Türchen geöffnet, um endlich meinem Körper eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu ermöglichen und so ganz nebenbei dauerhaft mein Gewicht abzubauen.

Die Beratung ist sehr persönlich. Ich fühlte mich direkt angesprochen und kompetent beraten. Alle Fragen und Unklarheiten wurden mir immer und sehr rasch beantwortet. Ich fühlte mich gut aufgehoben. Durch dieses Programm lernte ich viele neue Produkte kennen und lieben wie zum Beispiel die vielen verschiedenen Kernen und Samen für das Müesli am Morgen, die veganen Proteine wie Lupine oder Tempeh.

Während dem Programm habe ich strikt auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte verzichtet. Nach dem Programm war es für mich dann schwierig darauf zu verzichten, ich war richtig gierig darauf. Dadurch habe ich es nicht wirklich schrittweise eingebaut, hatte etwas das böse Erwachen (ging mir nicht gut körperlich: sehr müde, schlecht, unmotiviert).
Das empfehle ich euch also nicht.

Hallo Zusammen
Ich werde die Trinkmenge und die Tellereinteilung nach der Kur weiter beibehalten. Auch das regelmässige Essen. Der Beginn (Kaffeeentzug) hat mir am meisten Mühe gemacht aber ich konnte alles sehr gut umsetzen und bin dankbar für das viele Wissen und dass ich mich jetzt gesünder ernähre. Nicole erklärt alles sehr gut. Am besten hat mir geholfen, dass ich regelmässig essen musste.

Das Müesli am Morgen finde ich super. Das mache ich nach wie vor. Auch das Duschen mit Salz oder Zähneputzen und Zungenschaben finde ich gut.
Ebenfalls das Trinken nach dem Essen finde ich eine gute Idee.

Nicole geht als Beraterin auch in Gruppenstunden individuell auf jede Person ein. Es ist angenehm ihr zuzuhören und sie gestaltet die Sitzung sehr ausführlich und interessant. Das Dossier mit Anweisungen und Tipps für zu Hause ist äusserst hilfreich bei der Durchführung des Programms. Es benötigt definitiv Durchhaltevermögen um den gesamten Monat korrekt durchzuführen, aber es lohnt sich! Das Programm hilft einem auf dem Weg zu einem langfristigen gesunden Lebensstil. Dabei motiviert die Gruppe einem selbst durchzuhalten.

Unbedingt alles gut im Voraus planen!
Nicht enttäuscht sein, wenn das Ergebnis äusserlich nicht sichtbar ist, gesünder lebt ihr so definitiv.

Mein Stuhlgang ist nun eine homogene Masse und kommst 2x täglich. Zudem macht es mir mental Freude, zu wissen, dass ich mich gesund ernähre.

Mein Stuhlgang hat sich wieder normalisiert, ich bin nicht mehr verstopft und meine Haut ist schöner (weniger Bibeli)

Fühle mich wieder etwas fitter, habe 5 kg Gewicht verloren (ohne Training), fühlte mich gut und lange gesättigt mit den Speisen, wurde von vielen Leuten angesprochen, dass meine Haut elastischer ist.

Die Körperwahrnehmung hat sich sensibilisiert. Bei der Fussreflexzonenmassage war eindrücklich, dass genau die Organe, die gereinigt wurden (Niere, Blase, Leber, Darm) bei Druck einen leichten Schmerz ausgelöst haben

Ich fand es sehr spannend dieses einmonatige Programm durchzuführen. Dass es so anstrengend ist mit Vorbereiten und –vorkochen habe ich unterschätzt. Besonders, da ich es möglichst genau umsetzen wollte. Ebenfalls war ich an mehreren Grillpartys und sonstigen Events eingeladen und den anderen beim Essen zuzuschauen, fand ich teilweise sehr schwierig. Jede Woche habe ich mir darum etwas Kleines gegönnt, sei es ein kleines Stück Poulet oder etwas Süsses in einer kleineren Menge als sonst. Am meisten hat mir das Fleisch gefehlt, da ich dies sehr gerne mag. Ausserdem nehme ich auch gerne ab und zu etwas Süsses. Besonders toll fand ich am Programm, das es nicht nur um die Ernährung ging sondern auch zum Beispiel um Massagen, Salzpeeling, Wickel etc. In diesen Momenten konnte ich mich jeweils gut entspannen. Das Programm weiterhin in meinen Alltag mit verschiedenen Schichten, Hobbies und Verpflichtungen zu integrieren, finde ich extrem schwierig bzw. ist mir zu anstrengend. Einige Teile davon werde ich aber sicher ab und zu wieder umsetzen.

Ich habe 5kg Körpergewicht verloren und fühle mich fitter. Der Aufwand hat sich also gelohnt. ☺

Ich fühle mich fitter und wieder viel wohler in meinem Körper. Ich trage auch wieder Klamotten welche ich eine Weile nicht getragen habe, weil ich mich darin nicht wohlgefühlt habe und ich habe ca. 4kg abgenommen.

Ich bin viel weniger müde. Vorher war ich immer den ganzen Tag müde.

Ich hoffe, dass das Programm für euch die gewünschten Ergebnisse gebracht hat und sich das durchhalten bezahlt gemacht hat. Ich bin froh, dass ich trotz anfänglicher Zweifel mitgemacht habe. Für mich hat es sich gelohnt und ich fühle mich viel wohler. Gerade am Anfang hat mir die Unterstützung in der Gruppe viel geholfen – Danke dafür. Allen, die noch weitere Ziele haben, wünsche ich viel Erfolg und durchhalte Wille – ihr schafft auch noch den Rest!

Nicole wirkt aufgestellt, motiviert und argumentiert überzeugend. Für das Durchführen des Programms braucht es einen grossen Effort und viel Disziplin, Nicole steht aber gerne beratend zur Seite und hat Antworten auf alle Fragen und sucht nach passenden Lösungen. Dadurch, dass ich das Programm in einer Gruppe durchgeführt habe, fühlte ich mich unterstützt und motiviert durch die Gruppe, aber gleichzeitig auch verpflichtet mein Bestes zu geben.

Liebe Leute
Wenn ich eines gelernt habe in diesem Monat, dann war es, meine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Ich hatte die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren, etwas, das mir vorher völlig unbekannt war. Nur wer seine Grenzen kennt und sich auch mal ausserhalb der Komfortzone bewegt, kann Fortschritte machen und sich weiterentwickeln. Ich hoffe, ihr alle konntet etwas mitnehmen aus diesem Monat, sei dies nun eine neue Ernährungsform oder neue, noch unbekannte Eigenschaften eurer Persönlichkeit. Ich wünsche euch alles Gute!

Es hat richtig Spass gemacht, mal etwas «anders» zu kochen. Ich möchte auch weiterhin viel vegan essen und kochen. Ich denke, es ist das beste für meine Gesundheit.

Nicole ist eine sehr kompetente Beraterin, die es weiss, ihr Wissen zu vermitteln. Mit ihrer fröhlichen, aufgeschlossenen und neugierigen Art gewinnt sie die Teilnehmer und Teilnehmerinnen schnell für sich und weiss für alle (ernährungstechnischen) Probleme eine Lösung. Danke Nicole für die Begleitung!