

# Mit Motivation zum Wohlfühlgewicht!

Schnell und nachhaltig.



**Dr. Nike Kohs**

Ernährungsberaterin

Heilpraktikerin · Motivationstrainerin

**Praxis:**

Giesensdorfer Straße 29  
12207 Berlin-Lichterfelde  
[www.mentabolics.de](http://www.mentabolics.de)

Weitere Standorte auf Anfrage.

**Terminvereinbarungen:**

Tel: 0173 - 617 40 80

Fax: 030 - 91 53 94 53

E-Mail: [n.kohs@mentabolics.de](mailto:n.kohs@mentabolics.de)

**mentabolics**  
Ganzheitliche Ernährungsberatung



## Der Weg zur effizienten und lang anhaltenden Gewichtsreduktion

Sie stehen im Mittelpunkt

Die Gründe für Übergewicht sind vielfältig und sehr persönlich. Eine Gewichtsreduktion stellt für die meisten Betroffenen eine große Herausforderung dar. Vor allem beruflich oder sehr engagierte Menschen scheitern häufig, weil sich herkömmliche Diäten nicht mit ihrem Leben vereinbaren lassen.











Damit es Ihnen leicht fällt, Ihr Gewichtsziel zu erreichen und zu behalten, erstelle ich für Sie ein individuelles Programm für die richtige Motivation und Ernährung. Dieses ist erfolgreich, weil Ihre Lebenssituation und Vorlieben im Mittelpunkt stehen.

Der Ernährungsplan wird auf Basis Ihrer Wünsche und eventueller Erkrankungen individuell erstellt und beinhaltet die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Aktivierung des Stoffwechsels. Er ist leicht umsetzbar und auch für Geschäftsreisen geeignet. Gleiches gilt für den ergänzenden Bewegungsplan sowie die naturheilkundliche Begleitung.

Ich helfe Ihnen, das neue Essverhalten so zu verinnerlichen, dass der gesunde Lebensstil für Sie zur Normalität wird. Dabei nehme ich Sie an die Hand und motiviere Sie so lange, bis Sie Ihre Wunschfigur erreicht haben. Sie werden nicht nur schlank sein, sondern zukünftig auch wie ein schlanker Mensch denken und handeln!

## Mentabolics – das ganzheitliche Erfolgskonzept

Motivation, Ernährung, Bewegung & Gesundheit

-  Schnelle und nachhaltige Gewichtsreduktion (8–10% vom Ausgangsgewicht in 4 Wochen)
-  Ausführliche Gesundheitsanamnese
-  Intensivtherapie mit Einzelberatung (persönliche Gespräche und E-Mails)
-  Persönliches Motivationstraining
-  Individueller Ernährungs- und Bewegungsplan
-  Naturheilkundliche Unterstützung
-  Kein Kalorienzählen, einfache Umsetzung (auch für Geschäftsreisen geeignet)
-  BIA-Messung (Analyse der Körperzusammensetzung)
-  Ausführliche Unterlagen
-  Nachsorge und Rückfallprophylaxe



**Gerne führe ich mit Ihnen ein  
kostenfreies Informationsgespräch:**

**Dr. Nike Kohs**

Tel: 0173 - 617 40 80

E-Mail: [n.kohs@mentabolics.de](mailto:n.kohs@mentabolics.de) · [www.mentabolics.de](http://www.mentabolics.de)