

Leistungspakete



Inka Linden
ERNÄHRUNGS-KONZEPTION



Ganzheitliches Abnehmen mit Erfolg

Die Menschen beschäftigen sich aktuell immer mehr mit Ihrer Gesundheit und setzen sich mit ihrem Körper auseinander. Auch Krankenkassen diskutieren zunehmend, den Einzelnen für Folgen seiner Fehlernährung selbst zahlen zu lassen und appellieren an die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit. Viele durch Medien angebotene Lösungsansätze und Diäten sind sehr pauschal, ohne auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen – weder physisch noch psychisch! Die Folge sind viele angefangene und abgebrochene Diäten einhergehend mit Frust durch den ausbleibenden Erfolg.

Um Gewicht dauerhaft zu reduzieren, eine bessere Gesundheit und hohes Wohlbefinden zu erreichen, benötigen Sie professionelle und dauerhaft begleitende Unterstützung. Es hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass eine Ernährungsumstellung der zuverlässigste Weg ist, um diese Ziele zu erreichen. Eine gute Ernährungsumstellung wird folgendes bewirken:

- Ihr Körper wird entgiftet
- Sie nehmen bewusst wichtige Nährstoffe und Vitamine zu sich
- Sie reduzieren Ihr Gewicht
- Sie halten Ihr Wunschgewicht dauerhaft
- Sie leben gesünder und bewusster
- Sie steigern Ihr Wohlbefinden und damit auch Ihre Lebensqualität

Ich trainiere Ihnen alte negative Angewohnheiten ab und ver helfe Ihnen zu neuen und positiven Gewohnheiten. Ich motiviere Sie, ich helfe Ihnen, ich bin für Sie da. Fordern Sie mich ruhig mit Ihren bisherigen Problematiken. Für mich gibt es keine Problematiken, nur Herausforderungen und Lösungen.

Das Inka-Linden-Prinzip „Ganzheitliches Abnehmen mit Erfolg“ wird Ihr persönliches Erfolgsrezept werden.

Und jetzt kann ich Ihnen nur noch empfehlen:
Fordern Sie mich.

Ihre Inka Linden



Das Inka-Linden-Prinzip

Das Inka-Linden-Prinzip ist keine Diät, sondern ein ganzheitliches Ernährungsprogramm. Das Ziel ist eine Ernährungsumstellung, die Ihren Lebensstil, Ihre Essgewohnheiten und Ihre Essvorlieben berücksichtigt.

Das Ernährungsprogramm bedeutet nicht möglichst wenig Nahrungsaufnahme, sondern die Anregung Ihres Stoffwechsels, damit die Nahrung schneller verarbeitet und besser verwertet wird. Die Ernährungsumstellung soll Ihren Stoffwechsel zum Turbomotor anregen.

Im Gegensatz zu den meist verbreiteten Ernährungsumstellungen und Diäten müssen Sie bei dem Inka-Linden-Prinzip keine Kalorien zählen. Durch das Inka-Linden-Prinzip lernen Sie, die Balance zu halten zwischen den positiven und negativen Bestandteilen der Nahrungsmittel.

Ich befasse mich seit vielen Jahren mit den Themen „Ernährungsumstellung“ und den „Selbstregelmechanismen des Körpers“. Mein Wissen habe ich mittlerweile als Buch veröffentlicht als Autorin mit dem Namen „Das Inka-Linden-Prinzip“.

Mit einfachen, verständlichen Worten anhand von Beispielen vermittele ich Ihnen in diesem Buch, wie Sie die Balance in Ihrer Ernährung herstellen können, ohne verzichten zu müssen.

Mein Programm beinhaltet mehrere Bausteine:

- Sie erfahren Wissenswertes über Lebensmittel, Vitamine und Nährstoffe
- Wir ermitteln gemeinsam die Ursachen Ihres Übergewichtes
- Wir analysieren gemeinsam Ihre Essgewohnheiten und verschaffen uns einen Überblick über die Lebensmittel, die Sie regelmäßig zu sich nehmen
- Bei der Analyse berücksichtige ich körperliche Einschränkungen wie Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte
- Wir finden gemeinsam Lebensmittel, die sich positiv auf Ihren Körper auswirken und den Stoffwechsel anregen
- Wir arbeiten auf Basis der gewonnenen Daten gemeinsam einen individuellen Ernährungsplan für Sie aus
- Ich werde Sie intensiv und fortwährend betreuen, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben und auf Wunsch auch darüber hinaus

Die Leistungspakete

Nicht jeder Mensch ist gleich und benötigt deshalb auch nicht die gleiche Behandlung bzw. Betreuung. Grundsätzlich biete ich mehrere nebenstehende Leistungspakete an. Welches für Sie das geeignete ist, um Ihr Ziel zu erreichen, erörtern wir gemeinsam in einem Vorgespräch.

Jedem Paket geht ein kostenfreies Vorgespräch voran, dessen Inhalt sich folgendermaßen zusammensetzt:

- persönliche Beratung vor Ort oder telefonisch
- Erstellung einer Anamnese und Ernährungsanalyse
- Zielvereinbarung (z.B. Gewichtsreduzierung, bereits bestehende körperliche Einschränkungen verbessern)
- Auswahl des Leistungspakets auf Basis der gewonnenen Daten

Die Betreuung und Motivation der einzelnen Pakete setzen sich zusammen aus:

- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans
- Betreuung einmal pro Woche telefonisch (nach Absprache auch persönlich vor Ort)
- Wir besprechen während der Betreuung Ihre Ernährungsumstellung Phase für Phase
- Bei Bedarf wird die Ernährungsumstellung angepasst oder verändert
- Wir besprechen gemeinsam positive Veränderungen und evtl. auftretende Probleme
- Ich werde Sie motivieren und psychisch unterstützen

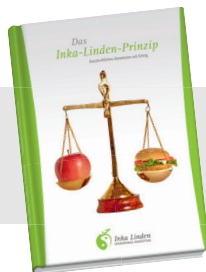
Das Paket „Team“ funktioniert so:

Das Gruppenseminar findet einmal wöchentlich statt. Die Ernährungsumstellung wird in der Gruppe besprochen und die einzelnen Phasen erklärt. Wir diskutieren in der Gruppe über die Erfahrungen der einzelnen Teilnehmer und suchen Lösungen für Problematiken. Innerhalb der Seminare tauschen die Teilnehmer Rezepte aus und motivieren sich auch untereinander. Niemand ist mit seinem Problem allein.



Preis	€ 199,-	€ 349,-	€ 499,-	€ 99,- p.P
Betreuung und Motivation	1x wöchentlich	2x wöchentlich	3x wöchentlich	1x wöchentlich Seminar gesammelt
Individueller Ernährungsplan	✓	✓	✓	✓
Kostenfreies Update Ernährungslexikon während der Laufzeit	✗	✓	✓	✗
24h Notfallhotline	✗	✗	✓	✗

Pakete monatlich kündbar und wechselbar. Preise pro Person / pro Monat.



Das Inka-Linden Starter-Kit (bestehend aus Buch, Einführungsberatung und Ernährungstagebuch) erhalten Sie nach dem Vorgespräch zum Vorzugspreis von nur € 29,90.



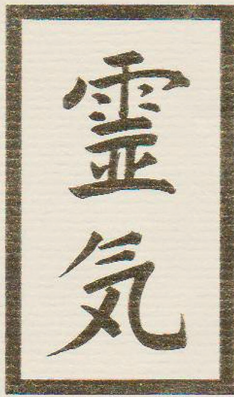
Das „Vor-Ort“-Gebiet

Meine Kunden, die innerhalb des nebenstehenden Radius wohnen, besuche ich persönlich ohne zusätzliche Berechnung einer Kilometergeldpauschale für An- und Abfahrt.

Ich werde Sie zu unserem gemeinsam vereinbarten Termin aufsuchen und mit Ihnen das kostenfreie Beratungsgespräch führen. Gemeinsam besprechen wir Ihre individuellen Fragen oder Problematiken und erörtern, welche Beratung und Ernährungsumstellung für Sie zutreffend ist. Das Starterkit bestehend aus dem Buch „Das Inka Linden Prinzip“ und Ernährungstagebuch – beides gerne handsigniert – bringe ich zu unserem Treffen mit.

Sie wohnen außerhalb des Gebietes und möchten ein persönliches Gespräch nutzen?

Gerne! Für Interessenten, die außerhalb des Radius wohnen, berechne ich lediglich eine Kilometerpauschale in Höhe von 0,35 € pro Kilometer, der über das Gebiet hinaus geht.

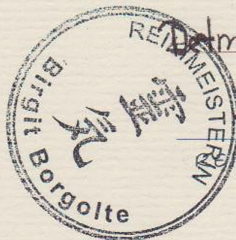


Reiki

ZERTIFIKAT

Inka Linder

HAT DEN Meister GRAD
IM USUI-SYSTEM DER NATÜRLICHEN
HEILUNG ERHALTEN



Darmstadt, den 10. Februar 2009

Birgit Borgolte
KI-MEISTERIN/LEHRERIN

Inka Linden

Auf dem Gebiet der ganzheitlichen Ernährung beschäftige ich mich seit meiner Jugend und bezeichne mich selbst als „Diätgeschädigte“.

Meine schlechten Erfahrungen mit Diäten, die teilweise sogar gesundheitsschädlich waren, machten mir bewusst, dass ich einen neuen Weg suchen musste, um meine Ziele zu erreichen: dauerhafte Gewichtsreduzierung, Steigerung des Wohlbefindens und Gesundheit.



So begann ich, zunächst für mich selbst und später auch für andere Betroffene, ein individuelles Ernährungskonzept zu erstellen.

Ich habe auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaft eine 5-jährige Ausbildung absolviert, in der ich mir das detaillierte Wissen über Lebensmittel, Nährstoffe und Vitamine angeeignet habe. Ebenso die gegenseitige Beeinflussung der verschiedenen Nahrungsmittel.

Mit diesem Wissen habe ich über mehrere Jahre an einer ganzheitlichen Ernährungskonzeption gearbeitet, die sich den Bedürfnissen des Menschen anpasst und nicht umgekehrt. Mithilfe von Probanden habe ich mich mit den verschiedenen Lebens- und Essgewohnheiten des Einzelnen auseinandergesetzt und anhand dieser immer neue individuellere Ernährungskonzepte entworfen.

Die Ergebnisse waren durchweg positiv. Jeder Teilnehmer hat im gesunden Maß sein Gewicht reduziert, ohne das Gefühl zu haben, auf seine Vorlieben zu bestimmten Nahrungsmitteln zu verzichten.

Gleichzeitig wurden die medizinisch messbaren Körperwerte verbessert, bereits bestehende körperliche Einschränkungen gelindert oder sogar normalisiert.

Zusätzlich zu meiner Ausbildung auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften habe ich mich zur Reiki-Meisterin ausbilden lassen. Reiki ist die japanische Lehre der ganzheitlichen körperlichen und seelischen Heilung. Das Ziel von Reiki ist, unter anderem den Betroffenen in einen hohen Grad der Entspannung zu versetzen (nicht vergleichbar mit Hypnose). So können innere Blockaden abgebaut werden, die der Alltagsstress verursacht und die oft verantwortlich sind für erfolglose Gewichtsreduzierung.

Post Berlinerstraße 22, 68623 Lampertheim

Fon 06241 - 8 57 25 81 *Fax* 06241 - 2 06 97 55

Web www.inka-linden.com *E-Mail* info@inka-linden.com



Inka Linden
ERNÄHRUNGS-KONZEPTION