



EN NY DIG

PERSONLIGT MENTORFORLØB

med mikrobiom test



Er det tid til
EN NY DIG?

Dette forløb er for dig, der har skavanker eller sygdomme, som påvirker din hverdag negativt. Det er for dig, der er træt af symptombehandling med piller, tilskud og behandlinger, og som er indstillet på at komme ind til roden af problemet og blive rask naturligt.

Så er du klar til at genopbygge din krop indefra og skabe en ny version af dig? Hvis ja, så er dette forløb noget for dig.

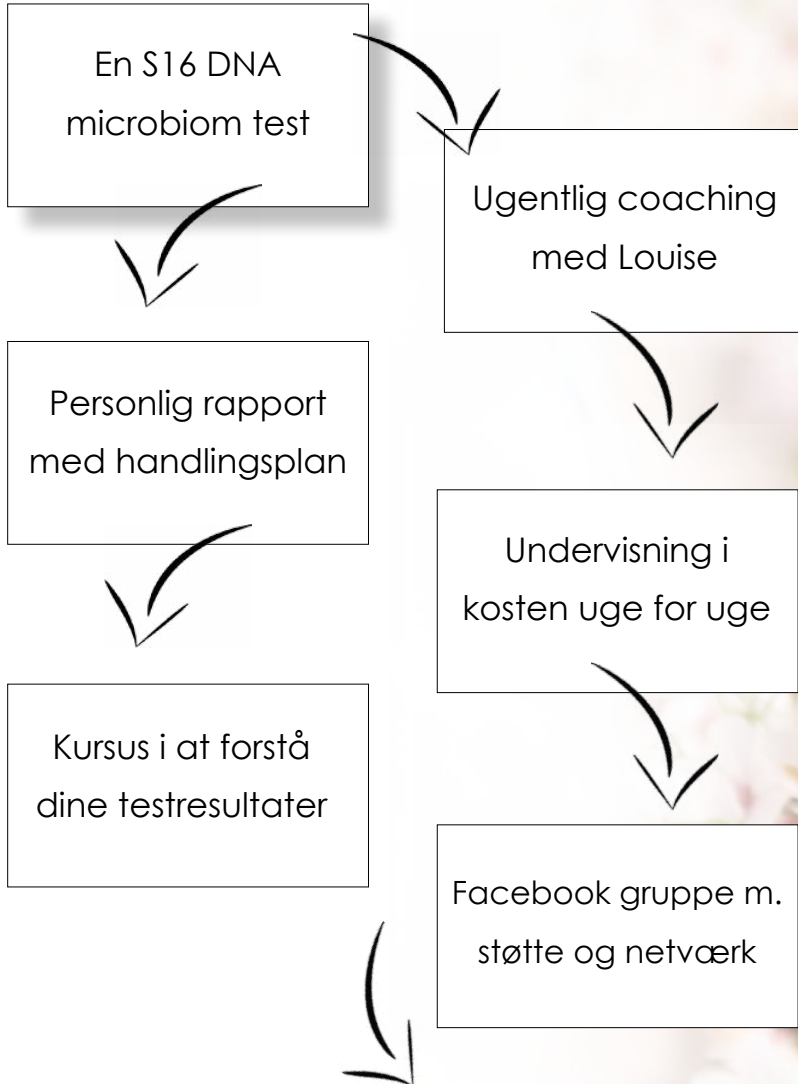
Forløbet er 6 forvandlende uger, hvor du arbejder tæt sammen med mig, Louise Koch. Måltrettet sætter vi ind på de bakterielle problemer i dine tarmene, der skaber dine symptomer. Vi bruger 'Den naturlige metode' til at få din krop tilbage i balance vha. kost og livsstilsindsatser, der er understøttet af den seneste forskningen inden for menneskets mikrobiom.

Louise Koch



DET DU FÅR

i mentorforløbet



EN NY DIG!

TRANSFORMER

Din krop indefra

Dette personlige mentorforløb er 6 transformerende uger, der når ind til roden af dine problemer i stedet for at symptombehandle dem. Det vil blive starten på en ny dig, hvor du langsomt men sikkert heler dig selv indefra. Målet er at hjælpe din krop til hele sig selv, så du kan få det liv og helbred du drømmer om.

Kosten vi bruger er optimeret til blidt at manipulere bakterierne i dit tarm-microbiom tilbage til en sund balance, der naturligt sænker mængden af inflammation og toxiner.

Den består af hel, uforarbejdet frugt og grønt (rå og/eller opvarmet) og tager udgangspunkt i resultaterne fra din microbiome test. Du trapper langsomt ind i et tempo, du kan følge med til, og her er præcist hvad du får:

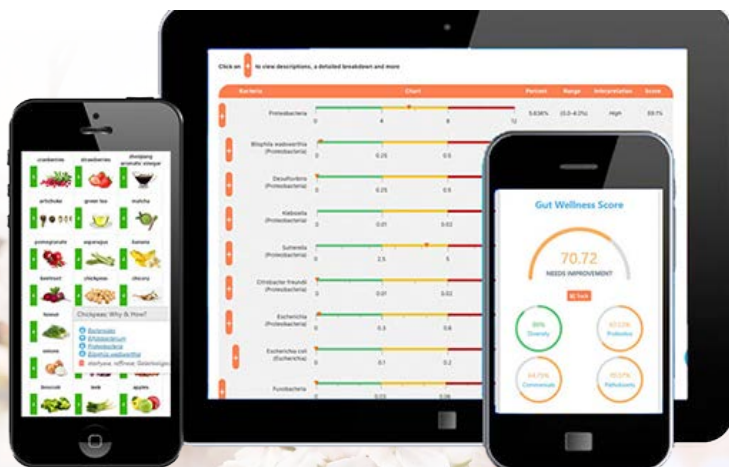


S16 MICROBIOM TEST

Med kostguide

Forløbet er bygget op omkring resultaterne af din S16 DNA microbiom af-føringsprøve, som du laver i den første uge af forløbet. Prøven viser bakte-rietilstanden i din tyktarms microbiom, og når prøvesvaret kommer tilbage, så sætter vi ind med specifikke fødevarer og urter ud fra dine testresultater. (Indtil da laver vi en generel tilgang mht. kost og livsstil).

Du vil selv kunne se resultaterne online inkl. kostenbefalinger, men du får selvfølgelig hjælp af mig til, hvad det hele betyder, og hvad du præcist skal gøre.



PERSONLIG RAPPORT *og handlingsplan*

Så snart prøven er klar, gennemgår jeg dine resultaterne for dig og laver en udførlig rapport(pdf) med en klar handlingsplan. Rapporten indeholder bl.a.:

- Hvilke dårlige bakterier, der laver giftstoffer, som skal sænkes
- Hvilke gode bakterier du skal øge, for at sænke inflammation
- Hvilke ting du skal spise, for at øge dine kortkædede fedtsyrer
- Hvilke urter ol. lign. du kan spise, for at sænke dårlige bakterier
- Et overblik over dit microbioms generelle tilstand og diversitet
- En klar 'to do' liste i prioriteret rækkefølge
- Kostlister for hver af de vigtigste bakterier
- og meget mere

Rapporten fremhæver især de områder, der kan være årsagen til, at du har det skidt og forklarer præcist, hvor du skal sætte ind.



PERSONLIG COACHING MED

Louise Koch

Løbende får du ugentlig coaching og hjælp af mig på Zoom. Her hjælper jeg dig med det hele skridt for skridt, så du ved præcist, hvad du skal gøre og hvornår.

Vi tager udgangspunkt i netop dine helbredsudfordringer, din microbiom test og dine eventuelle kostønsker, så det hele bliver tilpasset til dig og din situation.

Mit mål er at gøre processen så let for dig som muligt, så du aldrig er i tvivl, og jeg bruger mine 15 års erfaring i naturlig helbredelse til at få dig hurtigst muligt rask.



Online **MICROBIOM KURSUS**

For at gøre testresultaterne endnu mere let forståelige får du også online-kurset 'Test dit microbiome'. Her forklarer jeg, hvordan du læser resultaterne i onlineportalen, så du selv kan dykke endnu mere ned i det hele.

På den måde bliver du klædt på til at forstå, hvad der sker i fordøjelsen, og det vil give dig magten tilbage over dit helbred. Kurset forklarer også, hvordan du tager testen og sender den af sted.



KOSTKURSUS

Uge for uge

I løbet af de 6 uger hjælper jeg dig med at ændre din kost, og i onlinekurset 'Spis dig rask sådan!' får du hver uge en gennemgang af, hvad du skal spise den pågældende uge.

Du lærer præcist, hvordan du trapper ind i kosten, så din krop kan følge med, og du undgår slemme detox-symptomer. Derudover får du også praktisk hjælp i form af:

- Små videoer fra køkkenet, der viser tingene i praksis
- Overgangskostenplaner uge for uge, så du ikke er i tvivl
- Lette opskrifter, der er hurtige at lave, når du har travlt
- Lister med hvad du kan spise, som du kan printe ud
- Adgang til min Facebook gruppe, hvor du kan møde andre og få hjælp





VIS KÆRLIGHED TIL DIG SELV

Uden en velfungerende krop kan vi intet, men når vi giver kroppen kærlighed, sunde forhold og levende mad, som den elsker, så kan den blomstre op og reparere os indefra.

Du fortjener at have det godt, og det er kun dig, der kan tage beslutningen om at gøre noget ved det.

Så er du klar til at tage det næste skridt og komme ind til roden af dine symptomer?

TRANSFORMER

Dit helbred naturligt



Hvis ja, så book en gratis og uforpligtende strategisamtale på Zoom med mig. Så finder vi sammen ud af, om dette 6 ugers personlige mentorforløb er det rette for dig.

I forløbet får du alle de vigtigste ting, du skal bruge til at forvandle dit helbred indefra. Du får:

- En 16S DNA mikrobiom test med £50 rabat (excl. porto)
- Rapporten med dine resultater og din handlingsplan (pdf)
- 5 x 45 min. personlig coaching med mig på Zoom
- Adgang til alle dine testresultater online
- Online kurset 'Spis dig rask sådan!' med kosten uge for uge
- Online kurset 'Test dit microbiome', så du forstår, hvad der sker
- Støtte og hjælp i min private Facebook gruppe

5.594 KR.

Med mulighed for betaling i 3 rater.

Gratis

BOOK DIN STRATEGISAMTALE NU