

Hi, mein Name ist Jonas und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, dir zu helfen, endlich **glücklich und zufrieden** mit deinem eigenen Körper zu werden und dein **Wohlfühlgewicht** zu erreichen.

Mit meinem **BE PROUD Coaching** habe ich mich auf die Zusammenarbeit mit vielbeschäftigten Menschen spezialisiert.

Das Ziel? Gewichtsreduktion trotz vollem Terminkalender.

Wie? Nicht mit 0815 Plänen, Diäten mit Verzicht oder stundenlangem Ausdauersport.

Sondern? Mit einer individuellen Strategie, die es dir ermöglicht, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung langfristig in deinen Alltag zu integrieren.

Du hast keine Lust mehr auf zu viele Kilos, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und den nächsten Diätversuch? Dann **melde dich gerne bei mir** und ich erkläre dir, wie Gewichtsreduktion wirklich nachhaltig funktioniert!

Tel. 01624919277

Email: jonasschneider@be-proud.de

Webseite: coaching.be-proud.de

Liebe Grüße

Jonas