

A close-up photograph of a middle-aged man and woman smiling broadly and embracing each other. The man is on the left, wearing a grey zip-up jacket over a white t-shirt. The woman is on the right, wearing a grey long-sleeved top. They are outdoors, with a blurred natural background. The overall mood is joyful and healthy.

MagDaFit

Möchtest auch du in der
zweiten Phase deines Lebens
fit & gesund sein und
dich in deinem Körper wohlfühlen?

Eine gesunde, vielfältige Darmflora ist die Grundvoraussetzung für unsere Gesamtgesundheit.

Mache den ersten Schritt, um dein Darmmikrobiom zu verbessern!

Was können wir gemeinsam erreichen?

Ich biete dir ein exklusives, ganz persönliches 4 bzw. 12 – wöchiges 1:1 Coaching, in dem ich mein Fachwissen als zertifizierter Berater für Darmgesundheit und Ernährungscoach mit dir teile.

Du erhältst von mir individuell angepasste Vorschläge, um ein gesundes und ausgewogenes Mikrobiom zu fördern.

Das MagDaFit Mikrobiom Coaching ist besonders für Menschen geeignet, die nicht nur fit & gesund bleiben, sondern sich auch ab 35/40+ in ihrem Körper noch wohl fühlen möchten.

Die Vorteile eines individuell angepassten Mikrobioms

Unterstützt effektiv den **Stressabbau** und kann einem **Burnout** vorbeugen

Das **Immunsystem** und die **Gesundheit** werden gestärkt

Das **Krebsrisiko** verringert sich

Zu hohe **Blutdruck-** und **Cholesterinwerte** werden verhindert

Entzündungen und **Schmerzen** können sich verringern

Das Risiko für **Depressionen** und **Ängste** wird gesenkt



Die **Vitalwerte**
verbessern sich

Die Gefahr, an
Alzheimer, Demenz
oder **Parkinson** zu
erkranken, wird reduziert

Körperliche Fitness und
mentale Leistungsfähigkeit
bleiben länger erhalten

Das **Hautbild** verbessert sich

Übergewicht wird vorgebeugt
bzw. langfristig reduziert

Sind **Magen** und **Darm Fit**
ist es auch der Mensch!

Dein ganz persönlicher Gewinn des Coachings

Wir werden dein ganz persönliches Ziel präzise und alltagstauglich formulieren. Das ist schon der erste Schritt zum Erfolg!

Gemeinsam entdecken wir die Auswirkung der unterschiedlichsten Nahrungsmittel auf unser Mikrobiom, werten diese aus und stellen sie optimal für deine Darmgesundheit und Bedürfnisse zusammen.

Du lernst vieles über die Möglichkeiten, dein Mikrobiom nicht nur zu optimieren, sondern es anschließend auch gesund zu erhalten. Dieses Wissen kannst du in den deinen Alltag integrieren.

Das ist deine individuelle Basis, erreichte Ziele zu halten und weitere ins Auge zu fassen.

Kontakt

Sind **Magen** und **Darm Fit**
ist es auch der Mensch

Michael Matthes

zert. Berater Darmgesundheit
zert. ErnährungsCoach

Mitglied der Deutschen Gesellschaft
für probiotische Medizin - DEPRM

Mitglied im Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V. (UGB)

0163 434 65 38
kontakt@magdafit.de
magdafit.de

weitere Infos

