



Merhaba.....,

Yeni yıl için sana tarafından bedeninin biyolojik ritmini anlamanı ve desteklemenı sağlayacak bir hediye gönderildi.

Bazen enerji dalgalanmalarının, stres kaynaklı yeme isteğinin, zor toparlanan bir bedenin veya sindirim düzensizliklerinin nedeni tek bir davranış değil; bozulan biyolojik ritimlerdir.

Bu sesli rehberlik, işte tam da bu ritimleri fark etmen ve yeniden düzenlemen için tasarlandı.

Seri şu soruyla açılacak:

“Bedeninin hangi ritim alanı desteğe ihtiyaç duyuyor?”

Bu sorunun cevabı, 4 gün boyunca sana net bir yönlendirme sağlayacak. Sesli rehberlik serisi başladığında erişim bilgilerin otomatik olarak iletilecek.

Ocak ayında başlıyoruz. Bu hediye, yeni yıla beslenme ve ritim dengesini güçlendirerek başlaman için...

Umuyorum ki bu deneyim, bedenini anlamakta sana yeni bir açıklık ve sürdürülebilir bir denge hissi getirir.

Sevgiyle,

Hande ACAREL, M.Sc., RD

Uzm. Diyetisyen, Fitoterapist & Pilates Antrenörü