



© privat

## WIRTSCHAFT FÜR MORGEN

# Mehr Energie für das Business

Elisabeth Koller, Diplomierte Ernährungstrainerin

Ernährungstrainerin Elisabeth Koller hilft vielbeschäftigten Unternehmerinnen in nur einem Monat zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit – mit der VIP Micro-Morphose-Methodik. Als Unternehmerin ist es stets eine Herausforderung Business und einen gesunden Lebensstil unter einen Hut zu bringen. Ein Meeting jagt das nächste, es gilt unzählige Aufgaben abzuarbeiten, E-Mails zu beantworten und davor, dazwischen und danach viele weitere Termine zu absolvieren und Arbeiten zu erledigen. Dabei verrinnt die Zeit und schon ist es Mittag. Der Magen knurrt und es stellt sich die Frage: Was esse ich heute? Zeit für eine lange Pause, um gesund und nahrhaft zu kochen, haben wir nicht und so folgt meist der Griff zum schnellen Snack oder zum Fertiggericht aus dem Supermarkt. Anschließend noch kurz die Schultern kreisen lassen und schon geht es weiter bis zum Leistungstief am Nachmittag, das wir mit einem energiebringenden Kaffee überbrücken. Läuft, oder? Eben nicht.

"Jeder und jede ist selbst der oder die VIP seines Business und seines Lebens. Und dabei ist Gesundheit unser wertvollster Besitz. Sie ist unbezahlbar und sie zu schützen und zu erhalten muss daher bei all unseren Aktivitäten an oberster Stelle

stehen."

Den oben beschriebenen Lebensstil halten wir meist einige Jahre durch, aber irgendwann folgt das große Aha. Der Punkt, an dem es nicht mehr weiter geht. An dem wir anstehen – und es dringend eine Richtungsänderung braucht. Damit es gar nicht erst soweit kommt und wir schon frühzeitig den richtigen Kurs einschlagen, unterstütze ich als Diplomierte Ganzheitliche Ernährungstrainerin und als Diplomierte Cranio Sacral Praktikerin Businessfrauen bei der Gestaltung ihres Arbeitsalltags. Im Rahmen meiner VIP Micro-Morphose-Methodik sehe ich mich als wohlwollende Sparringpartnerin, die ihr Wissen als Expertin für gesunden und achtsamen Lebensstil mit Schwerpunkt Arbeitsalltag gerne weitergibt. Durch individuelle Mikro-Routinen und bewusstem Zeitmanagement erschaffen wir im Businessalltag einfache Mikro-Pausen zum Durchschnaufen und Zeiträume damit Gesundheitsförderung nachhaltig integriert werden kann. Dabei lautet mein Motto: „Make it easy.“ Mit Ruck-Zuck Meal-Prep-Rezepten gelingt es, das Arbeitszeitpotential effektiv und vor allem gesund zu strukturieren. Und mit einfachen Übungen schaffen wir es, nachhaltig körperlichen Schäden entgegenzuwirken und das allgemeine Energielevel und Wohlbefinden zu steigern. Dabei vermittele ich mein „1:1 Begleitkonzept“ ausschließlich online – das spart Zeit und lange Anfahrtswege.

<https://elisabethkoller.at/>

Online seit 15.01.2023 (Aktualisiert: 16.01.2023)