

Weg mit dem Übergewicht: Thomas Jezyna zeigt, wie s ganz leicht geht!

Thomas Jezyna von BETTERSTRONG zeigt, wie leichtgewichtiger Lebensstil und nachhaltiger Gewichtsverlust ohne Verzicht möglich sind.



Düsseldorf, Deutschland -

Düsseldorf (ots)

Übergewicht ist nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch eine emotionale Belastung für viele Menschen! Thomas Jezyna von BETTERSTRONG hat diesen Kampf persönlich erlebt und jetzt hilft er anderen dabei, ihr Traumgewicht zu erreichen. Nach seinem eigenen Erfolg als Überwindungsscoach sagt er: „Verzicht auf Verzicht!“ und zeigt,

wie man gesunde Veränderungen ohne Stress meistern kann!

Viele Menschen glauben, dass strenge Diäten und übermäßiger Sport der einzige Weg zu einem gesunden Gewicht sind. Doch trotz ihrer harten Arbeit bleibt die Waage oft stumm oder zeigt sogar nach oben! Thomas Jezyna beobachtet, wie Misserfolge die Motivation der Betroffenen zerstören: „Das Schwarz-Weiß-Denken führt nur zu Frustration!“ erklärt der Coach. Sein Online-Coaching konzentriert sich auf Menschen, die bereit sind, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen und zeigt, dass Ernährungskompetenz und ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln der Schlüssel zum Erfolg sind.

Coaching für nachhaltigen Erfolg!

In seinem Coaching-Programm verwendet Thomas Jezyna sein bewährtes Drei-Säulen-Modell: Ernährungskompetenz, progressives Training und aktive Regeneration. Seine Klienten lernen, Druck abzubauen und Rückschläge zu akzeptieren. „Es gibt keinen Platz für Perfektion“, sagt Jezyna. Ein wöchentliches Coaching-Call bietet Raum, um Erfolge zu feiern und den Fortschritt zu analysieren. Dabei steht die individuelle Unterstützung im Vordergrund – sogar in Restaurants gibt er Tipps zur Menüwahl!

Dass sein Coaching funktioniert, beweist das Beispiel eines Familienvaters, der mit Jezyans Hilfe in nur fünf Monaten fast 30 Kilogramm abnahm! „Ich möchte weiterhin Menschen helfen, die sich in ihrer Haut wohlfühlen wollen“, betont Thomas Jezyna. Zukünftig plant er, seine Dienstleistungen zu digitalisieren und mit Online-Kursen, Gruppen-Challenges und kostenlosen Inhalten auf sozialen Medien eine breitere Zielgruppe zu erreichen.

Details	
Ort	Düsseldorf, Deutschland
Quellen	• www.presseportal.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at