

IL TUO BIOHACKING

VANESSA FOX

COACHING 1 SESSIONE



COACHING HEALTH & WELLNESS

SESSIONE SINGOLA 1 ORA +
RISORSE PERSONALIZZATE
FORNITE DOPO LA SESSIONE

COACHING INTRODUZIONE A HEALTH & WELLNESS

Il Coach di salute integrata INTEGRATIVE HEALTH & WELLNESS COACH e' una figura che ti guida nel raggiungere i tuoi obiettivi legati a diverse aree di salute della tua vita .

La mia formazione effettuata a NEW YORK mi ha dato accesso alle ultime scoperte e approcci nel campo SALUTE | CONNESSIONE CERVELLO INTESTINO | INFIAMMAZIONE | MINDFULLNES | PREVENZIONE | ALIMENTAZIONE | STRESS per citarne solo alcune

La SESSIONE si svolge attraverso una video call e a seconda delle necessita' ti verranno fornite delle risorse personalizzate a fine incontro per supportarti nel tuo percorso .

La sessione e' personalizzata ed adatta a tutte le eta' e tutte le persone che vogliono fare scelte più coscienti riguardo alla propria salute scegliendo tra alcuni dei topics che verranno scelti prima della sessione e dopo la compilazione del questionario salute che ti verrà inviato

QUALE AREE PUOI TRATTARE NELLA TUA SESSIONE ?

STRESS

SONNO

ALIMENTI

FITNESS

INFIAMMAZIONE

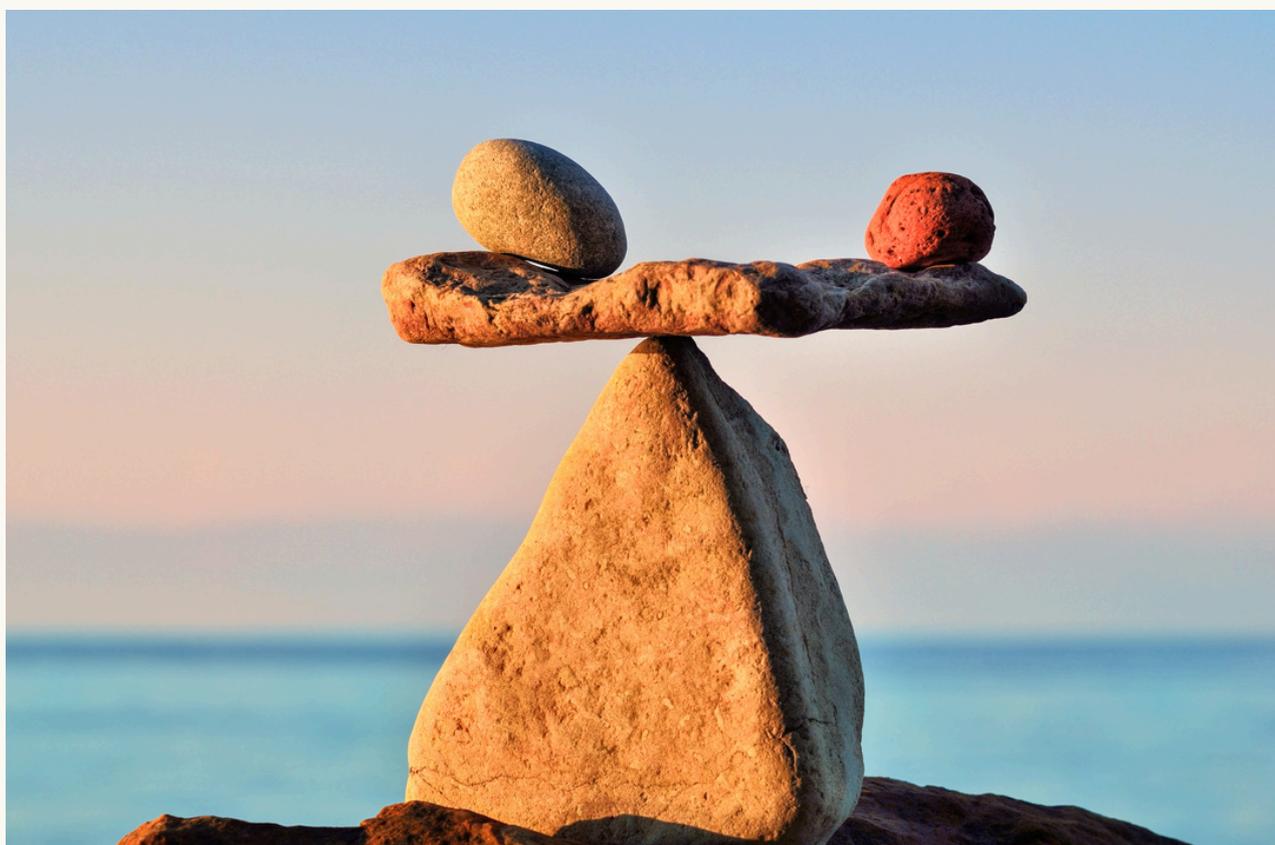
INTESTINO

SALUTE MENTALE

SALUTE EMOTIVA

FOCUS

PREVENZIONE



EVENT OVERVIEW



Ciao sono Vanessa Fox , un
Coach Health & Wellness .

La mia formazione inizia ormai
20 anni fa con Terapie
Complementari e pratica studio
a Lugano, Svizzera e una
passione per tutti gli aspetti che
connettono bellezza e salute
nella vita .

La mia passione per tutti gli aspetti della salute
PELLE , PREVENZIONE , CONNESSIONE
tra quello che ci succede internamente e come si manifesta
esternamente (esempio acne) .

Tutto questo mi ha portato ad approfondire la
MIND + BODY connection
e a proseguire i miei studi a New York come Coach di Salute
Integrata (Health & Wellness)
esponendomi alle ultime ricerche mondiali , pratiche e
tecniche in campo salute e
benessere **FISICO | MENTALE | EMOTIVO | SPIRITUALE**



IL PRIMO PASSO

La SESSIONE e' della durata di 60 minuti nella quale ti aiuterò a conoscere meglio te stessa e a stabilire le basi per uno stile di vita più sano.

Grazie a supporto personalizzato, alla guida esperta e risorse tua disposizione, potrai imparare di più su te stessa e apportare cambiamenti duraturi per un futuro migliore.

Investire nella tua salute oggi significa investire nel tuo futuro e in quello dei tuoi cari.
La sessione SINGOLA e' il primo passo che puoi fare per investire nel tuo futuro

TE STESSA

La SALUTE e' OLISTICA il che vuol dire che un aspetto e' CONNESSO con quello successivo ed e' per questo motivo che

ALIMENTAZIONE | SONNO |
STRESS | EMOZIONI | ATTIVITÀ
FISICA | SPIRITUALITÀ

sono connesse e vengono esplorate insieme .



LA TUA CASA

La tua casa e' il posto nel quale hai il maggior controllo e spesso e' il posto dove introduciamo più tossine e non sappiamo come creare uno spazio che sia fonte di

SALUTE | GIOIA | ENERGIA |

FONTE DI ISPIRAZIONE





BENEFICI

1

Anche se la sessione e' di 1 ora farò il mio meglio per guidarti e educarti verso piccoli steps e cambiamenti che puoi implementare nella tua vita per essere più sana & longeva

2

I consigli e STEPS saranno descritti in un HANDOUT che puoi salvare e stampare e ti i verrà mandato dopo la tua sessione di 1 ora .

3

Essendo la trasparenza il mio motto se sei interessata ad approfondire ogni topic che verrà trattato all'interno della tua sessione privata sarò felice di consigliarti libri e ricerche specifiche

STEPS

STEP 1

Contattami via e-mail o whatapp

STEP 2

Ti invierò il formulario salute da compilare

STEP 3

Ti verrà inviato un calendario per fissare il tuo appuntamento

STEP 4

Ti verrà mandata una mail con conferma appuntamento e link

STEP 5

Seguendo il link il giorno del tuo appuntamento aprirai la schermata video

STEP 6

Avremo modo di conscerci ed esplorare le tue aree salute & wellness

STEP 7

Entro 48 h dopo la chiamata ti verrà inviato un REPORT personalizzato con guide per supportarle i tuoi cambiamenti

STEP 8

Sono sempre disponibile a iniziare un percorso duraturo personalizzato o consigli via BLOG , MESSAGGI & VIDEO



COSTI

TIPOLOGIA

COSTO

1 SEDUTA PERSONALIZZATA
della durata di 1 ORA

CHF 200 / €200

COSA COMPRENDE

La compilazione di una HEALTH HISTORY nella quale esploriamo i diversi aspetti della tua vita & salute

Una sessione online in video chiamata della durata di 1 ora nella quale verrai guidata nei vari steps

GUIDE & SUPPORTI personalizzati ed un REPORT ti verranno forniti dopo la chiamata in modo da poterti aiutare nell'implementare le nuove Health Routine

QUESTIONARIO

01

Una volta ricevuto il tuo
QUESTIONARIO
compilato via mail
creerò un plan per la
nostra
SESSIONE
PERSONALIZZATA
con consigli semplici da
implementare riguardo la
tua salute

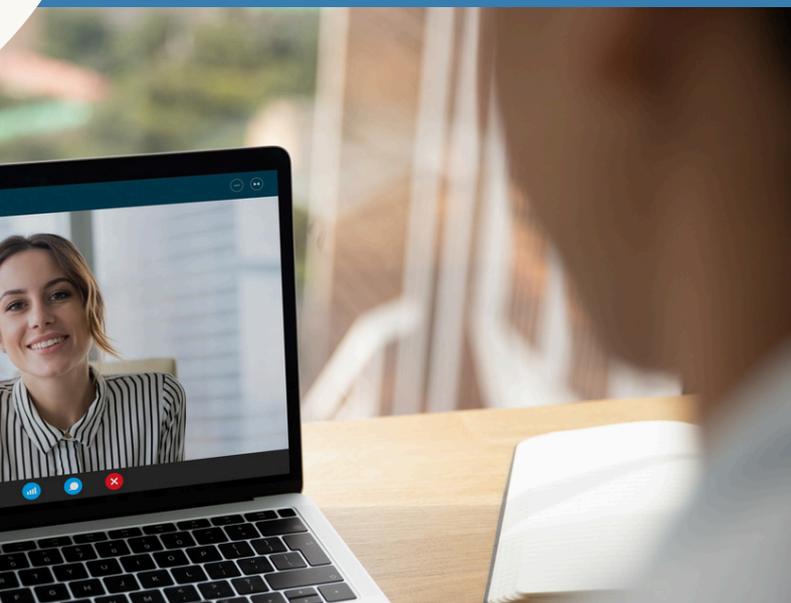


SESSIONE

02

Durante la nostra SESSIONE
di 1 ora condividerò con te le
mie guide per iniziare a
prenderti cura della tua salute

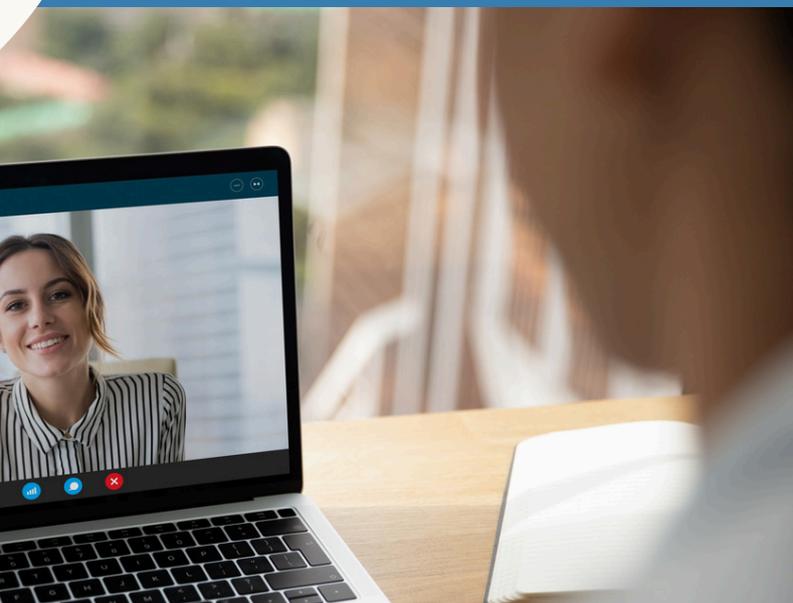
FISICA
EMOTIVA
PSICOLOGICA
SPIRITUALE



03 SUPPORTO

Un REPORT degli aspetti trattati & MATERIALE di SUPPORTO ti verranno inviati dopo la chiamata per guidarti e aiutarti ad implementare le nuove HEALTH & WELLNESS ROUTINE

*GUIDA
ALLA
VITAMINA C*



COME CONTATTARMI

WHATSAPP

+41.79.425.81.91

Website

www.iltuobiohacking.com

Email

info@il-tuo-biohacking.com

SOCIALS

IL TUO BIOHACKING



RISORSE EXTRA



01

Continua ad investire nella tua salute ed inizia un **PROGRAMMA PERSONALIZZATO** mensile o di 3 mesi

02

Segui i **BLOG articles** nei quali esploriamo diversi **TOPICS** che riguardano **WELLNESS & HEALTH**

03

ISCRIVITI al canale **YOUTUBE** nel quale ci teniamo al passo con **LIBRI | ESPERTI | TOPICS**

04

Seguimi sui **SOCIALS** nei quali possiamo rimanere connesse