



# WILDFIT®

## 90-Tage-Programm

Du beschäftigst dich gefühlt schon ewig mit deiner Ernährung. Hast vieles probiert, warst beim Arzt oder Heilpraktiker, nimmst verschiedene Nahrungsergänzungsmittel. Aber irgendwie trägt nichts wirklich Früchte. Du spürst einfach, dass du körperlich nicht 100% in deiner Kraft bist?

Du fühlst dich in deiner Haut unwohl, wünschst dir eine liebevollere Beziehung zu deinem Körper oder möchtest vielleicht auch Gewicht verlieren. Vielleicht hast du schon einige Diäten versucht, langfristig meist ohne Erfolg?

Du spürst, dass dein Verhältnis zum Essen nicht ganz in Balance ist, vielleicht hast du auch Gelüste (nach Süßem, Fast Food, etc.), von denen du dich im Alltag oft sogar etwas getrieben fühlst?



Du möchtest frei von Zucker werden, mit dem Kaffeetrinken oder einer anderen Angewohnheit aufzuhören?

Du möchtest mehr über Ernährung lernen und darüber, wie du dich noch fitter fühlen kannst?

Vielleicht hast du auch eine (Autoimmun)Erkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma oder Hashimoto oder Allergien. Du willst diese endlich in den Griff bekommen? Und das am liebsten ohne Medikamente?



*ALLES IN  
MAßEN BEDEUTET  
AUCH GESUNDHEIT  
IN MAßEN*



## STELL DIR VOR...

- du hättest den ganzen Tag über gleich viel Energie, würdest nachts viel besser schlafen und morgens erholter aufwachen.
- du könntest diesen ewigen Kreislauf der gesundheitlichen Aufs und Abs durchbrechen. Wärest emotional ausgeglichener und körperlich belastbarer, weil du in deiner vollen Kraft bist.
- du hättest keine Gelüste mehr, die dich manchmal einfach nicht aufhören lassen, zu essen.
- du könntest nicht nur lernen, sondern auch am eigenen Leib erfahren, was es für dich und deinen Körper braucht, um langfristig gesund und kraftvoll zu sein?

## ÜBER WILDFIT®

WILDIT® ist eine 90-tägige Forschungsreise. Es geht um dich, deinen Körper und deine Ernährung. Und darum, diese Beziehung neu zu entdecken und langfristig in ein gesundes Gleichgewicht zu führen. Indem du lernst, dem natürlichen Rhythmus deines Körpers zu folgen.

WILDFIT® ist keine Diät. Nichts, was anfängst und dann irgendwie durchhalten musst. Es gibt keinen Verzicht, keine Regeln. Wir zählen keine Kalorien. Vielmehr erforschen wir, warum wir in Bezug auf Nahrung bestimmte Entscheidungen treffen. Wir schauen gemeinsam, was deinen Körper nährt, und was ihn schwächt.

Durch WILDFIT® lernst du zu unterscheiden zwischen Gelüsten und dem, was dein Körper wirklich braucht, um gesund zu sein. Dabei wird sich deine Beziehung zu deinem Körper und der Nahrung, die du zu dir nimmst, vollständig wandeln. Für immer.

## MEIN WARUM

Vor 2 Jahren hätte ich dir noch gesagt, dass ich mich mit Ernährung wirklich gut auskenne. Denn: Mit Ernährung beschäftige ich mich privat & beruflich als Köchin im Prinzip schon mein Leben lang. Dann habe ich WILDFIT® entdeckt. Und damit eine ganz neue Weltsicht auf das Thema Ernährung.

Zum ersten Mal in meinem Leben spüre ich, dass ich kontinuierlich (mehr als) genug Kraft habe, um all die Visionen und Projekte umzusetzen, die ich mir für mich wünsche. Weil ich meinen persönlichen Schlüssel für mehr Gesundheit & Lebenskraft entdeckt habe.

Ich habe Gewicht verloren, hatte noch nie so gute Haut und schlafe besser und weniger als je zuvor. Und das sind nur einige der Punkte, die sich seitdem verändert haben. Für mich hat ein neues Leben begonnen. Und ich weiß, dass das auch für dich möglich ist.

## ABLAUF & PREIS

WILDFIT® ist ein 90-tägiges Gruppen-Coaching-Programm, das online stattfindet. Zum einen bekommst du online Videos zur Verfügung gestellt, die du in deinem eigenen Tempo ansehen kannst. Zum anderen unterstütze ich dich in mehrmals wöchentlich stattfindenden Live CoachingCalls und 1:1 auch persönlich bei deinen Themen. Dabei lasse ich nicht nur meine umfangreichen Ayurveda-Kenntnisse einfließen, sondern auch meine langjährige Erfahrung als Köchin.

**Die nächste 90-Tage-Gruppe startet am 6. Januar 2025.** Mehr Details zum Ablauf und Preis erfährst du in einem persönlichen Gespräch.

## KONTAKT

claudia@claudiamandanici.com |  
Whats App: +49 177 4282598



# WAS TEILNEHMERINNEN SAGEN...

Claudia ist der beste Coach, den man sich für WILDFIT® wünschen kann. Ihr Wissen rund um das Thema Ernährung ist sehr umfassend und ihre Rezeptideen sind inspirierend. Mit ihrer einfühlsamen Art holt sie alle Teilnehmer dort ab, wo sie aktuell stehen. Ich bin Claudia sehr dankbar, hat sie mich während drei Monaten auf die WILDFIT® Reise mitgenommen.

Ich fühle mich emotional ausgeglichener und stabiler. Kann viel besser bei mir bleiben. Meine Wahrnehmung wurde noch feiner.

Meine Hitzewallungen sind verschwunden und ich habe meinen Zyklus wieder. Meine Haut ist feiner geworden. Die körperlichen Veränderungen in dieser kurzen Zeit sind enorm, sodass ich in WILDFIT® auch eine persönliche Altersvorsorge für uns alle sehe. Danke von Herzen für alles, liebe Claudia.

**Martina**

Verzweifelt, depressiv, und ohne große Hoffnung bin ich mit der harten Diagnose ins Programm gestartet, meinen Diabetes Typ2 Langzeitwert zu senken. Mein HbA1 war 8,7 beim Start und nun am Ende HbA1 7,1 - womit ich NIE gerechnet hätte. Auch nicht damit, dass sich meine Arthrose verabschiedet, ich schmerzfrei bin und ich dadurch so viel Eigenständigkeit im Alltag durch mehr Beweglichkeit zurückbekomme. Meine Medikamente gegen Sodbrennen und Cholesterin konnte ich absetzen, Blutdrucksenker wurden halbiert, Insulin spritze ich nur noch sehr selten, da ich auch ohne \*schlechte\* Kohlehydrate auskomme.

Ich bin wieder hoffnungsvoller, fröhlicher und emotional ausgeglichener und habe keine Panikattacken mehr. Meine Schlafqualität hat sich enorm verbessert, da ich wieder in allen Positionen schmerzfrei liegen kann und ganz nebenbei hab ich 7kg Gewicht verloren. Ich kann jedem nur empfehlen diesen Schritt zu wagen und es sich selber Wert zu sein in seine Gesundheit zu investieren.

**Tanja**



Ich hätte nie gedacht, dass ich kein Koffein mehr brauche. Aber es gibt so viele Alternativen. Mein Schlaf ist viel tiefer seit WILDFIT® und ich habe auch mehr Energie im Alltag. Ich fühle mich viel gesünder und bin auch gefühlt weniger anfällig für Erkältungen. Ich habe an Gewicht verloren und fühle mich auch sonst leichter. Ich koche mir jetzt jeden Tag mein Essen frisch, mache mir Gedanken, was meinem Körper gut tut und kaufe bewusster Lebensmittel ein. Ich bin mit mir zufriedener, weniger gereizt und meine Selbstliebe hat sich verbessert. Für mich war WILDFIT® ein voller Erfolg und ich kann jetzt WILDFIT® für mich weiterleben.

**Sandra**

Claudia, du bist der Fels in der Brandung. Dein Fokus, deine Klarheit und Uner-schütterlichkeit sind sehr unterstützend und auch deine vielen Tipps. Du gibst Impulse, lässt Freiheit und hast ein gutes Fühlen für uns alle, holst jede dort ab, wo auch immer sie sich gerade in ihrem Prozess befindet. Von dir begleitet fühle ich mich sehr wohl. Danke für alles.

**Barbara**

