



SARILE

mama
BAIER

Bewegung - Achtsamkeit - Ernährung - Rückbildung
+ SCHWANGERSCHAFT

SariLe - das sind wir



Sarina Berchtold

Bergkind . Veggielover . Abenteuererin

- Medical Yogalehrerin
- Sportinstructorin für Athletik, Fitness und Koordination (Trainer B-Lizenz)
- ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Aktuell: Ausbildung zur Laufgruppenleiterin

Lena Zimmermann

Nordseemädchen . Energiebündel . Grinsebacke

- Medical Yogalehrerin
- mamaFIT und Rectusdiastase-Trainerin
- Sportinstructorin für Athletik, Fitness und Koordination (Trainer B-Lizenz)
- Aktuell: Ausbildung zur Laufgruppenleiterin

Dein neues Leben als Mama



ALLROUNDTALENT IN MEHREREN ROLLEN:
MAMA, HAUSFRAU, BUSINESSMUM,
ORGANISATIONSKÜNSTLERIN UND VIELLEICHT
AUCH NOCH EHEFRAU ODER LEBENSGEFÄHRTIN.

WENIG ROUTINE - JEDE MENGE HERAUSFORDERUNG!
UND WO BLEIBT DA NOCH ZEIT FÜR DICH SELBST?



DU FÜHLST DICH AUSGELAUGT?

Der nicht vorhandene Rythmus und die schlaflosen Nächte nagen an dir?

DU BIST UNAUSGEGLICHEN?

Deine "Zündschnur" ist gerade sehr kurz und du bist reizbar?

DEIN KÖRPER FÜHLT SICH UNRUND AN?

Dein Bauch sieht, gerade nach dem Essen, aus als seist du wieder Schwanger, obwohl du bereits dein Normalgewicht hast?

Was ist nur
los mit mir?

Was ist eine Rektusdiastase?

Schon mal davon gehört?

Eine Rektusdiastase ist ein Bauchspalt, der während einer Schwangerschaft durch den wachsenden Babybauch entsteht. Sie wird in der Länge, Breite und Tiefe gemessen. 96% ALLER Frauen weltweit sind nach der Schwangerschaft davon betroffen!



WOHER WEISS ICH,
DASS ICH
BETROFFEN BIN?

Jede*r kann ohne großen Aufwand einen Selbsttest durchführen, um zu erfahren ob eine Rektusdiastase vorhanden ist. Im Video erklären wir dir, wie es geht!

Ich habe eine Rektusdiastase- und nun?

- Bewusstes Rektusdiastasetraining
- Wiederaufbau der Körpermitte
- Gezielt und achtsam
- Von innen nach außen
- Ausgewählte Übungen
- Angepasstes Alltagsverhalten



Hier haben wir eine erste Beispielsübung zum Wiederaufbau der Körpermitte von innen. Diese Übung kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur und hilft die veränderten Anspannungszustände in der Beckenboden- und Bauchmuskulatur bewusst wahrzunehmen!



Einfach achtsam Ernähren

...oder warum Ernährung bei deiner
Rückbildung und auf deinem Weg zur
Selbstfürsorge eine Rolle spielt

Hast du schon mal eine Diät gemacht?

- 70% der Frauen möchten aktuell abnehmen
- Knapp 70% der Frauen haben auch schon einmal eine Diät gemacht
- Viele junge Mütter hadern schon nach dem Wochenbett mit ihrem Körper und machen sich Gedanken, wie sie unerwünschte Kilos durch die Schwangerschaft wieder loswerden
- Die beliebtesten Diäten: Clean Eating, Low Carb, Weight Watchers, Low Carb, Paleo



ERHLICH GESAGT:

90% der Versuche Diät zu halten scheitern!

REGELN UND VERBOTE

Statt Spaß und Genuss

KURZFRISTIGE ERFOLGE & ALLGEMEINE REGELN

verhindern langfristiges Wohlfühlen und individuelle
Verträglichkeit

Warum du
lieber keine
Diät halten
solltest.

Höre auf dein
Bauchgefühl...



**STATT DIÄT ZU HALTEN,
WERDE DIR BEWUSST:**

Du bist was du isst!

Du hast nur diesen einen Körper.

Fange an ihn zu lieben!

**ZUFRIEDENHEIT UND
FREUDE AM ESSEN**

und nicht Gewichtsverlust und Schuldgefühle
zu deinem Ziel machen!

**LERNE AUF DEINEN
KÖRPER ZU HÖREN**

und höre, was er zu dir sagt!

Achtsame Ernährung im Alltag integrieren



Mit diesen Tipps gelingt es:



Ablenkung wie
Handy und TV beim
Essen reduzieren



Höre auf deinen
Körper



Esse bewusst



sei nicht so streng
mit dir



Esse langsamer



kaue gründlich



SARILE MAMABAER

**BEWEGUNG - ACHTSAMKEIT - ERNÄHRUNG -
RÜCKBILDUNG - SCHWANGERSCHAFT**

Du bekommst aktuell:

11 angeleitete Videos zum Mitmachen
(Rektusdiastase, Beckenboden, Schwangerschaft,
Atmung, Mobilisierung, Yoga)

2 E-Books

Gezielte Anleitung zur Rückbildung der
Rektusdiastase

Achtsamkeitsübungen

Audiodateien

Rezepte

BEI SARILE MAMABAER ERWARTET DICH:

Ein Kurs, der wächst - monatlich neue Inhalte

Einmal bezahlen - lebenslanger Zugang

Flexibles Training - wann und wo du willst

Professionelle Videos mit fundierter Anleitung

MEHR ERFAHREN UND GLEICH ANMELDEN UNTER:

WWW.SARILE.COM/MAMABAER