BLUEPRINT SESSION · KICKSTART

DER EINSTIEG IN DIE PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

„Deine Gesundheit ist ein System. Kein Zufall."

Drei Monate mit einem Mentor an deiner Seite: ein klares Fundament, die richtigen Prioritäten und laufende Begleitung im Alltag.

990 €

3 MONATE · 330 € / MONAT

> **Die Brücke zwischen Einzelsession und langer Begleitung.** Mehr als ein einzelnes Gespräch, ohne gleich sechs oder zwölf Monate festzulegen. Der klare Start, an dem Fundament und Richtung entstehen.

DEINE KICKSTART-SESSION — 90 MIN, VOR ORT IN HALLEIN ODER VIA ZOOM

01 · 10 MIN — **Rahmen & Ausrichtung**
Wohin willst du in drei Monaten — und woran würdest du es konkret merken? Wir setzen das Ziel, bevor wir über Maßnahmen reden.

02 · 30 MIN — **System-Scan**
Wir gehen deine Systeme gemeinsam durch: Schlaf, Training, Ernährung, Stress, Energie — und vorhandene Blutwerte. Der Mehrwert liegt im Verknüpfen: wie ein Bereich den nächsten trägt.

03 · 20 MIN — **Prioritäten setzen**
Aus dem Scan destillieren wir die 2–3 Hebel mit dem größten Effekt. Nicht zwanzig Baustellen, sondern die wenigen, die bei dir wirklich etwas bewegen.

04 · 20 MIN — **Dein erster Fahrplan**
Konkrete, alltagstaugliche erste Schritte für die kommenden Wochen. Falls sinnvoll: die Empfehlung, welche Diagnostik deinen nächsten Schritt schärft.

05 · 10 MIN — **Übergang in die Begleitung**
Wie die WhatsApp-Betreuung läuft, was als Nächstes ansteht. Du gehst mit Klarheit, Fokus und einem Mentor an deiner Seite.

ÜBER DIE DREI MONATE

- **Ein Call pro Monat** (60 Min), insgesamt drei — Justierung und Vertiefung
- **WhatsApp-Betreuung** Mo–Fr, Antwort innerhalb des Werktags
- **Laufende Anpassung** von Training, Ernährung und Regeneration
- **Dein Blueprint-Dokument** zum Abschluss — dein Gesundheitssystem als Fahrplan, inkl. Diagnostik-Einordnung sofern Werte vorliegen

BEREIT FÜR DEN ERSTEN SCHRITT?

Wir starten mit einem kostenlosen Kennenlern-Gespräch — ohne Verkaufsagenda. Du schilderst deine Situation, ich sage dir ehrlich, ob und wie ich helfen kann.

herbertschmidt.at · Kennenlern-Gespräch vereinbaren →