



WEIGHT LOSS PROGRAM

Learn how to lose weight healthy & for a long-term, without being hungry

How to start?

Start is possible at any time. The program can be easily integrated with family and job. Price: 420€ incl. material to take home.

What you can expect

With the most modern BIA body analysis device we determine the ACTUAL condition and the vitality of the cells, so we track the progress & successes

Healthy and balanced nutrition, without being hungry and without the yo-yo effect, you just can eat anything

You will get your personal nutrition plan, with recipes, easy to cook

I create your personal training plan, according to your fitness level

You will be motivated daily and you will get interesting special weekly tasks

You will be full of energy, satisfied and happy

First talk with me free of charge

Sign up for an initial consultation with me (30 min.), it's free and learn how you can achieve your health goals.

Natasa Untersmajr, MBA

Health coach



Those who want to, find ways.

Do you want to learn how to lose weight healthily and in the long-term without being hungry? I will show you the way and create for you a nutritional concept tailored to your needs and, depending on your fitness level, an exercise & training plan.

We start with an IST analysis with the most modern BIA body analysis device (the measurement takes a few minutes, a personal evaluation sheet is determined) and then we define your health goals. By using the BIA body analysis measurement we will track and record the progress and successes, because I am convinced we will have a lot to celebrate!

You will get your plans for each week, adapted to your personal needs. I will support you daily on the way to your goal and motivate you with additional weekly special tasks in the areas of exercise, nutrition and relaxation. As your personal coach, I will also support you after the program and will be there for your questions and concerns. You will receive a plan from me as well as all documents on how you can best continue.

The program can be extended to 8, 12 or 16 weeks if needed. Depending on your personal health goals, the weight loss program will be created individually for you.

Sign up now, you can start anytime!

E-Mail: natasa.untersmajr@outlook.com

Phone: 0699 185 485 66



Interessantes über mich

Ich war über 20 Jahre im Marketing großer Unternehmen tätig. Was mich aber am meisten beruflich geprägt hat, ist das Leben, Arbeiten sowie die Aus- und Weiterbildungen in vielen verschiedenen Ländern: Deutschland, Zypern, Griechenland und Südosteuropa. Meine internationale Erfahrungen mit Menschen machen meine Coachings so einzigartig und interessant!

Zu Hause bin ich in Wien, glücklich verheiratet mit meinem Peter und habe einen Hund, er heißt Theo.

Ich bin eine Unternehmerin mit Herz und Blut! Im Jahr 2014 habe ich meinen eigenen Health Club eröffnet und meine Leidenschaft, Menschen für gesundes Leben zu begeistern, zum Beruf gemacht (ich war lange Jahre Leichtathletikerin). Es folgten zahlreiche Ausbildungen im Bereich Ernährung, Sport, Entspannung und der Gesundheitsvorsorge.

Mein Hobby ist Reiki, ich bin Reiki Meisterin-Lehrerin und habe international Schüler in Reiki eingeweiht. In meiner Freizeit spiele ich liebend gerne Tischtennis, bin mit meinem Hund Theo in der Natur, stelle meine eigenen Lippenbalsame her (mit Bio Zutaten) und schreibe gerne.

In den letzten 7 Jahren habe ich über 1.000 Menschen unterstützt, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen. In über 600 Workshops habe ich Menschen motiviert, auf gesunde Ernährung umzusteigen, sich bewusst zu entspannen und mehr Bewegung und Sport zu betreiben. Ich habe über 300 Erfolgsgeschichten zu erzählen! Die einen wollten abnehmen, die anderen ihre Rückenschmerzen los werden und wieder andere wollten einfach fit sein. Aber alle hatten ein Ziel: gesund zu sein und gesund zu bleiben!

Mein Motto: Alles ist möglich, denn wer will, der findet Wege und ich bin da, um den Weg aufzuzeigen und zu motivieren, am Weg zu bleiben.

Natascha Untersmayr, MBA

Gesundheitscoach



Mein Motto: „Wer will, der findet Wege.“



Hobby: selbstgemachte Lippenbalsame, mit Bio Zutaten



Berufung: mit meinen Vorträgen und Coachings begeistere ich Menschen für gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung!



Wusstest Du wofür die vier Blätter des Glücksklee in meinem Logo stehen?