Stina Herz

GESUNDHEIT

einfach & praktisch

Gesundheit verstehen.
Klar entscheiden.
Wirklich umsetzen.



Digitale Version

Scan mich!

Gesundheit ist kein Zufall.

Gesundheit ist die Grundlage für Freiheit, Energie und ein selbstbestimmtes Leben. Dafür musst du weder perfekt sein noch dein gesamtes Leben auf einmal umkrempeln. Entscheidend ist, dass du deinen Körper besser verstehst und bewusste Entscheidungen für dich triffst.

Diese Broschüre soll dir helfen, bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.

Seit 30 Jahren arbeite ich in der Medizin und habe mehr als 1000 Blutanalysen ausgewertet. Dabei sehe ich immer wieder, wie viel klarer Gesundheit wird, wenn wir verstehen, was im Körper tatsächlich passiert. Blutwerte, Ernährung, Nervensystem, Bewegung, Schlaf und Mindset gehören für mich zusammen.

In dieser Broschüre findest du Produkte, Hilfsmittel und Angebote, mit denen ich selbst arbeite und die ich aus Überzeugung empfehle. Schau in Ruhe, was zu dir, deinem Leben und deinen aktuellen Zielen passt.

Ich wünsche mir, dass dir diese Broschüre Klarheit gibt, dir neue Möglichkeiten zeigt und dich daran erinnert, deine eigene Gesundheit nicht länger als nebensächliche To Do Liste zu behandeln.

Limitier dich nicht mehr - schon gar nicht in deiner Gesundheit!
Stina



Über mich

Meine Mission
als Video

Scan mich!

Stina Herz

Ich bin Stina.

Seit über 30 Jahren arbeite ich mit Menschen und ihrer Gesundheit. Was mich bis heute antreibt: Menschen sollen ihren Körper besser verstehen und selbstbestimmte Entscheidungen treffen können.

Für mich besteht Gesundheit aus fünf Bereichen, die zusammengehören:

1. Nervensystem und Regulation
2. individuelle Ernährung und Blutwerte
3. Bewegung und körperliche Kraft
4. Schlaf und Regeneration
5. Mindset und Selbstführung

Nach mehr als 1000 ausgewerteten Blutanalysen weiß ich, wie wichtig es ist, Zusammenhänge verständlich zu machen.
Denn Wissen allein verändert noch nichts.
Entscheidend ist, was im Alltag ankommt.



Ich möchte dir zeigen, welche Möglichkeiten du hast und wo du selbst Einfluss nehmen kannst – klar, ehrlich und ohne leere Versprechen.
Es geht nicht um Perfektion.

Gesundheit ist kein Schicksal -
es ist deine Entscheidung !

Ernährung

4 Nahrungsmittel, die deine Gesundheit ruinieren

Du isst jeden Tag – und das ist auch gut so. Nahrung ist unsere Energiequelle Nummer eins. Aber was, wenn genau das, was wir essen, uns krank macht?

Viele chronische Beschwerden wie Müdigkeit, Hautprobleme oder Autoimmunerkrankungen entstehen im Darm. Kein Wunder: 70–80 % unseres Immunsystems sitzen dort. Ist er überfordert, leidet der ganze Körper.

Darum geht es nicht um Dogmen oder Diäten, sondern um eine Einladung: Hinterfrage vier Lebensmittel, die oft Probleme verursachen – und entdecke gesunde Alternativen, die dir und deinem Körper wirklich guttun.

kostenloser Zugang



Ernährung

FoodUp Blueprint

Werde dein eigener Energie Architekt - dauerhaft!

Basierend auf deiner Blutgruppe und deinem Stoffwechseltyp erhältst du einen wissenschaftlich fundierten, individuellen Ernährungsplan – klar, einfach, alltagstauglich. Kein zeitintensives Coaching. Keine Zoomcalls. Keine Gruppe. Du bekommst alles was du brauchst

Finde heraus, welche Lebensmittel dich stärken, wie du morgens mit Energie aufstehst und warum du den Kaffee plötzlich nicht mehr brauchst, um wach zu sein.

Mit nur drei Schritten zu deinem Blueprint!

1. Blutgruppe bestimmen
2. Stoffwechseltyp entdecken
3. Deinen persönlichen Ernährungsplan erhalten

Es war noch nie so einfach, dich optimal angepasst an deinen individuellen Stoffwechsel zu ernähren!



FoodUp Blueprint

Mehr Infos!

Ernährung

FoodUp your life Programm

Für alle, die ins Detail gehen wollen und ihre Ernährung dauerhaft verändern wollen, gibt es FoodUp your life.

Vielleicht trägst du diesen Wunsch schon länger mit dir herum: dich bewusster zu ernähren, gesünder zu leben, deine Energie und Konzentration spürbar zu steigern – und das ohne komplizierte Diätpläne oder strenge Regeln. Genau hier setzt FoodUp an.

Dieses Programm zeigt dir Schritt für Schritt, wie du mit kleinen, alltagstauglichen Veränderungen Großes bewirken kannst. Du wirst entdecken, dass gesunde Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern im Gegenteil mehr Genuss, Leichtigkeit und Lebensfreude bringt.

Dein Körper wird es dir danken, und du wirst erleben, wie viel leichter sich das Leben mit der richtigen Ernährung anfühlen kann.



FoodUp Webseite

Scan mich!

Ernährung



Vitamine & Co.

Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Konzentrationsmangel oder Stimmungsschwankungen – vieles davon lese ich täglich in medizinischen Vorgeschichten.

Häufig liegt die Ursache nicht nur in „falscher Ernährung“, sondern zusätzlich in einem Mangel an Mikronährstoffen und einer überlasteten Verdauung.

Auch wer sich gesund ernährt, kann zu wenig aufnehmen: durch ausgelaugte Böden, Stress, Medikamente oder eine gestörte Darmflora. Der Körper läuft dann auf Reserve – und das ist spürbar.

Darum arbeite ich mit einer kleinen, effektiven Basis-Kombination, die sich vielfach bewährt hat.

Diese Kombination deckt die häufigsten Mängel ab und sorgt für mehr Energie, besseren Schlaf, klareren Kopf und ein starkes Körpergefühl.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir meine erprobten Favoriten – ehrlich erklärt und leicht verständlich.
Sofort bestellbar, wenn es dich anspricht.

Ernährung



Darmgesundheit als Basis

Der Darm ist das Zentrum deiner Gesundheit. Wenn er nicht gut funktioniert, zeigt sich das oft an Müdigkeit, Blähungen, Hautproblemen, Stimmungsschwankungen oder Nährstoffmängeln – selbst bei gesunder Ernährung.

Colo Activ von NewLife Nutrition ist meine Empfehlung für eine effektive, aber sanfte Darmkur. Es enthält natürliche Ballaststoffe (wie Akazienfaser), L-Glutamin und Zink – Nährstoffe, die deine Darmschleimhaut pflegen und die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen verbessern.

Colo Activ hilft dem Körper zu entgiften, die Verdauung zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die Anwendung ist einfach: 1–2 Messlöffel täglich in Wasser oder Mandelmilch einrühren – am besten morgens. Der Geschmack ist mild und angenehm neutral.

Viele meiner Klient:innen berichten schon nach kurzer Zeit von weniger Völlegefühl, besserer Haut und mehr Energie. Für mich ist es der erste Schritt zu einer stabilen Basisversorgung.

Bestellen

Ernährung



Glutamin – gezielte Entgiftung

Der Darm ist die Schnittstelle zwischen Ernährung, Stoffwechsel und Immunsystem. Seine Schleimhautzellen nutzen L-Glutamin als wichtige Energiequelle – besonders in Zeiten von Stress, einseitiger Ernährung oder viel Sport. Colo Active versorgt den Darm unter anderem mit löslichen Ballaststoffen. Glutamin Active ergänzt diese Mischung gezielt: mit hochwertigem L-Glutamin, Silizium aus Ackerschachtelhalm und Biotin, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute beiträgt. Für mich ist diese Kombination eine sinnvolle Möglichkeit, den Darm über einen längeren Zeitraum zu begleiten.

Die Anwendung ist einfach: Einmal täglich einen Messlöffel Glutamin Active, etwa 3 Gramm, in 200 Milliliter Wasser auflösen. Es lässt sich unkompliziert zusammen mit Colo Active in deine tägliche Routine integrieren.

Eine Dose Glutamin Active reicht für rund 90 Tage. Damit passt sie genau zu einer dreimonatigen Anwendung mit Colo Active. Ich empfehle, beide Produkte in diesem Zeitraum täglich einzunehmen – denn gerade beim Darm zählt nicht die schnelle Einzelmaßnahme, sondern eine verlässliche tägliche Routine.

Bestellen

Ernährung



Vitamine & Elektrolyte

Ein ausgeglichener Nährstoffhaushalt braucht mehr als eine Multivitamin-Tablette am Tag.

Deshalb liebe ich das FitLine Optimalset: Es kombiniert zwei Produkte – eins für den Morgen (PowerCocktail) und eins für den Abend (Restorate) – abgestimmt auf den natürlichen Rhythmus deines Körpers.

Morgens unterstützt der PowerCocktail mit Vitaminen deine Konzentration, Immunabwehr und Energie – perfekt für einen aktiven Start.
Abends versorgt dich Restorate mit wichtigen Mineralstoffen zur Regeneration, Muskelentspannung und besseren Schlafqualität.

Die Produkte arbeiten synergetisch und sind optimal vom Körper aufnehmbar. Das ist besonders wichtig bei Erschöpfung, Schlafproblemen, Leistungstiefs oder Stress.

Ich nehme es seit 2,5 Jahren. Bei mir hat es damals einen massiven Haarausfall gestoppt und meine Konzentration und Energie stark erhöht.

Bestellen

Ernährung



Veganes Omega

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Nährstoffen überhaupt. Bisher hatten 99,9% meiner FoodUp Teilnehmer einen Mangel!
Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen, sie müssen über die Ernährung zugeführt werden.

Das vegane Omega 3 Öl von NatuGena ist aktuell meine Empfehlung für eine zuverlässige, pflanzliche Versorgung mit DHA und EPA – direkt aus Algen, nicht aus Fisch. Es ist hochdosiert, rein und schmeckt gut.

Warum Omega 3 so wichtig ist:
✔️ unterstützt Herz, Gehirn & Augen
✔️ wirkt entzündungshemmend
✔️ stärkt Nerven, Fokus & Stimmung

Besonders bei stressbedingter Erschöpfung, innerer Unruhe, Zyklusbeschwerden oder Hautproblemen kann Omega 3 einen echten Unterschied machen.

Bitte wie in der Packungsbeilage empfohlen einnehmen.

Bestellen

Ernährung



Vitamin D (inkl. K2)

Sonnenkraft für Körper und Seele

Vitamin D3 ist das Sonnenvitamin – essenziell für starke Knochen, ein stabiles Immunsystem und eine ausgeglichene Stimmung. Da wir in unseren Breitengraden oft zu wenig Sonne tanken, entsteht schnell ein Mangel – besonders in den Wintermonaten.

K2 ergänzt D3 perfekt: Es sorgt dafür, dass das aufgenommene Kalzium dorthin gelangt, wo es hingehört – in die Knochen, nicht in die Gefäße.

Eine regelmäßige Einnahme unterstützt dein Immunsystem, stärkt Muskeln und Knochen und kann spürbar zu mehr Energie und innerer Balance beitragen.

Ich vertraue bei der Dosierung auf den renommierten Arzt Prof. Dr. Spitz, der seit 35 Jahren an Vitamin D forscht. Auf seiner Homepage kannst du deinen Bedarf berechnen, wenn du deinen Wert kennst. Solltest du deinen Wert nicht kennen: lass ihn per Selbsttest bestimmen.

Bei Einnahme von Marcumar bitte mit mir absprechen!

Dosis berechnen

Bestellen

Ernährung



Schutz vor oxidativem Stress

Unsere Zellen sind täglich oxidativem Stress ausgesetzt.

Ernährung, UV-Strahlung, Rauchen oder intensive körperliche Belastung können dabei eine Rolle spielen. FitLine Zellschutz kombiniert Vitamin C, Vitamin E und Selen mit Extrakten aus Beeren, Früchten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Vitamin C, Vitamin E und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C und Selen unterstützen zusätzlich die normale Funktion des Immunsystems.

Einmal täglich werden vier gestrichene Messlöffel in 150 Milliliter stilles Wasser eingerührt. Eine Dose enthält 60 Portionen, also reicht es für 2 Monate.

Zellschutz ersetzt natürlich weder Gemüse noch Schlaf und Bewegung. Für mich ist es eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Basisversorgung.

Ich nehme es im Winter zusätzlich zum Optimalset.

Bestellen

Ernährung



Haare & Haut

Haut, Haare und Nägel brauchen eine gute Versorgung mit Nährstoffen. Ausreichend Wasser, Schlaf und eine ausgewogene Ernährung bleiben dafür die wichtigste Grundlage.

FitLine Beauty kombiniert Kollagenpeptide vom Rind mit Vitamin C, Biotin, Zink und weiteren Mikronährstoffen. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die Funktion der Haut bei. Biotin und Zink unterstützen die Erhaltung normaler Haut und Haare, Zink außerdem die Erhaltung normaler Nägel.

Die Anwendung ist einfach: Einmal täglich fünf gestrichene Messlöffel in 150 Milliliter stilles Wasser einrühren. Eine Dose reicht für 30 Portionen, also einen Monat.

Für mich ist Beauty eine unkomplizierte Ergänzung für alle, die Haut, Haare und Nägel auch von innen versorgen möchten.

Bestellen

Ernährung



Bleib beweglich!

Unsere Gelenke leisten jeden Tag eine ganze Menge.

Bewegung, kräftige Muskeln und ein gesundes Körpergewicht sind die wichtigste Grundlage, damit sie langfristig belastbar bleiben.

FitLine Gelenk-Fit kombiniert Glucosamin- und Chondroitinsulfat mit Vitamin C, Zink, Kupfer und Kurkuma-Extrakt. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und damit zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen bei.

Für die tägliche Anwendung werden zwei gestrichene Messlöffel in 150 Milliliter stilles Wasser eingerührt. Eine Dose reicht für 60 Portionen. Für mich passt Gelenk-Fit besonders zu Menschen, die ihre Gelenke bei einem aktiven Alltag gezielt mit Nährstoffen begleiten möchten.

Wichtig: Das enthaltene Glucosamin wird aus **Krebstieren** gewonnen und ist bei einer entsprechenden **Allergie** nicht geeignet.

Bestellen

Ernährung

TRUU - Reines Wasser

Wasser ist an zahlreichen Vorgängen in unserem Körper beteiligt. Deshalb zählt neben der täglichen Trinkmenge auch die Qualität des Wassers.

Das TRUU-Wasserfiltersystem wird direkt an den vorhandenen Trinkwasseranschluss angeschlossen. Seine neunstufige Filtertechnik bereitet das Leitungswasser auf und reduziert unerwünschte Rückstände. Anschließend fließt das gefilterte Wasser ausschließlich durch hochwertigen V4A-Edelstahl und kommt über einen separaten Wasserhahn direkt in dein Glas.

Die Anlage wird platzsparend unter der Küchenspüle eingebaut, die Installation ist bereits enthalten. Einmal im Jahr ist ein Filterwechsel vorgesehen. Für mich ist das eine unkomplizierte Möglichkeit, hochwertiges Trinkwasser fest in den Alltag zu integrieren – ohne Wasserkisten zu schleppen und ohne ständig neue Plastikflaschen zu kaufen. Wasserhahn öffnen, Glas füllen und trinken.



Mehr Infos zu TRUU

Bei interesse sprich mich gerne direkt an

Bewegung

Stinas Bewegungsroutine

18 Minuten, die dein Leben verändern können

Bewegung ist Medizin – und oft wirksamer, als wir denken. Deshalb habe ich eine kostenlose Bewegungsroutine entwickelt, die ich jedem empfehle: meinen FoodUppern genauso wie allen Patienten in meiner Chiropraxis.

Nur 18 Minuten am Tag reichen, um deine Beweglichkeit deutlich zu verbessern. Gleichzeitig stärkst du deine Konzentration, schulst deinen Fokus und schüttest Glückshormone aus. Die Übungen helfen dir, Stress abzubauen, Ängste zu reduzieren, deinen Schlaf zu verbessern und sogar dein Immunsystem zu unterstützen.

Das Beste: Du kannst sofort starten. Scanne den Code und schenke dir selbst 18 Minuten für mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude.



Scan mich!

Bewegung

Dr. Ben Baaks Fox Hanteln

Mein absoluter liebster Geheimtipp!

Ich habe lange gebraucht, um für mich das optimale Sportangebot zu finden.

Ich brauche etwas, was nicht an Öffnungszeiten gebunden ist und ich möchte es zu jeder Zeit und an jedem Ort machen können. Yoga ist eine großartige Sache, aber ich wollte zusätzlich etwas, bei dem ich gezielt Muskeln ansprechen und aufbauen kann.

Dr. Ben Baak hat mit seinen Fox Reaktiv Hanteln genau das System entwickelt, was ich brauche. Mit 10-12 minütigen Trainings trainiere ich bis zu 120 Muskeln pro Session und ersetze damit einen kompletten Besuch im Fitness Studio.

Über den Gutscheincode:
nomorelimits
bekommst du 10% auf
alle seine Angebote.



Scan mich!

Wärme



Wenn Muskeln nicht locker lassen

Ein langer Tag am Schreibtisch, ungewohnte Bewegung oder ein intensives Training – manchmal fühlt sich die Muskulatur einfach fest und unbeweglich an.

Wärme kann dabei richtig wohltuend sein.
Der Fusion2Life Roller lässt sich sauber und gezielt dort auftragen, wo die Wärme gerade gebraucht wird. Bereits eine kleine Menge sorgt für einen intensiven und lang anhaltenden Wärmeeffekt.

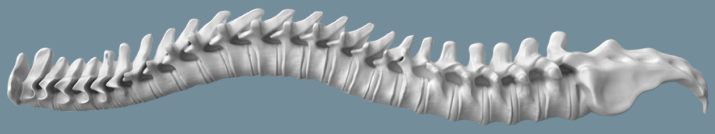
Das ist praktisch:

1. Einfach und gezielt aufzutragen
2. Ideal vor oder nach Training und Behandlung
3. Ohne Capsaicin und Nonivamid
4. Wohltuende Wärme für verspannte Muskelpartien

Bitte sparsam verwenden:
Die Wärme kann sehr intensiv werden.
Kontakt mit den Augen vermeiden und
nach dem Auftragen nicht direkt duschen.

Bestellen

Schlaf



Bist du morgens wie erschlagen?

„Immer wenn ich morgens aufwache …“ – diesen Satz höre ich in meiner Praxis ständig.
Schlafprobleme sind weit verbreitet: nicht einschlafen können, ständig wach werden oder sich trotz langer Nacht erschlagen fühlen.

Oft hilft schon ein Blick auf die eigenen Schlafgewohnheiten.

Hier 5 einfache Tipps für erholsameren Schlaf:

1. Lass deinen Partner prüfen, ob deine Wirbelsäule in Seitenlage gerade liegt – sonst kann ein Topper helfen.
2. Handy in den Flugmodus oder ganz aus dem Schlafzimmer verbannen.
3. Abends digitale Medien meiden und stattdessen lesen
4. Lieber kühl als zu warm schlafen (ca. 16°)
5. Sorge für absolute Dunkelheit – schon kleine Lichtquellen stören die Produktion vom Schlafhormon Melatonin.

Kleine Veränderungen können hier Großes bewirken – probier es aus.

Chiropraktik



Dein Nervensystem als Schlüssel

Ganzheitliche Chiropraktik für die ganze Familie

Chiropraktik ist mehr als das Lösen von Blockaden.
Sie unterstützt den Körper dabei, wieder in Balance zu kommen – indem sie den Informationsfluss im Nervensystem verbessert.

So können Verspannungen abgebaut, Selbstheilungskräfte aktiviert und neue Energie freigesetzt werden.

Ganzheitliche Chiropraktik betrachtet nicht nur Symptome, sondern den ganzen Menschen. Sie kann in jeder Lebensphase helfen: bei Babys, Kindern, Erwachsenen und Senioren.

Wenn du mehr über ganzheitliche Chiropraktik und meine Praxis Kiez Chiro in Hamburg erfahren oder einen termin buchen möchtest, kannst du den linken Code scannen.

Um einen Chiropraktiker in deiner Nähe zu finden, scannst du den rechten Code.

Kiez Chiro

Chiro finden

Entspannung

Webinar “Zeit zum Auftanken”

Dein Entspannungsprogramm.

Stress hat viele Gesichter: zu viel Sitzen und Hektik im Alltag, eine Ernährung, die uns mehr belastet als stärkt, oder Sorgen und Ängste, die uns nicht loslassen. All das kostet Energie, raubt Schlaf und schwächt unser Immunsystem.

In meinem 4-teiligen Webinar Zeit zum Auftanken bekommst du praktische Impulse, wie du körperlichen, chemischen und emotionalen Stress Schritt für Schritt abbauen kannst.
Es geht um Bewegung für mehr Leichtigkeit, eine Ernährung, die zu deinem Stoffwechsel passt, und Routinen, die dich innerlich zur Ruhe bringen.

Das Ziel: mehr Balance, bessere Resilienz und das gute Gefühl, mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umgehen zu können. Tanke deine Energie wieder auf.



Zeit zum Auftanken

Mehr Infos

Mentale Gesundheit

Die No More Limits Retreats

Deine echte Transformation
Kein Wellness. Kein Rückzug. Sondern dein Durchbruch.

Die No More Limits Retreats sind Erlebnisse für Körper, Geist und Seele – mit Feuerlauf, Eisbaden, Schwitzhütte, Pfeilbruch, Trustfalls & mehr.

Für Menschen, die eine Vision haben und sie erreichen wollen – ohne auszubrennen.
Zwischen Wissenschaft und spiritueller Tiefe erlebst du, wie Selbstvertrauen, Energie und Leistungsfähigkeit keine Zufälle sind, sondern das Ergebnis deines Handelns.
Du musst nicht mutig sein, um zu kommen –
aber du wirst mutig gehen. Mit Klarheit, innerer Stärke und dem Wissen: Du steuerst dein Leben selbst.

Ob in Deutschland, Schweden oder so wie 2024 in Tansania:
No More Limits ist kein Retreat.
Es ist eine Entscheidung für dein Leben.

Tansania 2024

Zum Video



Retreatseite

Mehr Infos

PowerUp your life

PowerUp your life

Scan mich!

Meine Membership

Wissen reicht nicht. Das Machen verändert alles.
Du weißt wahrscheinlich längst eine ganze Menge über gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress. Im vollen Alltag geht dieses Wissen trotzdem schnell unter. Genau dafür gibt es PowerUp your life.

PowerUp ist meine Umsetzungs-Membership für Menschen, die mehr Energie, Klarheit und Lebensqualität wollen. Jeden Monat arbeiten wir an einem konkreten Schwerpunkt. Dazu gibt es kurze Impulse, eine gemeinsame Challenge, praktische Unterlagen und einen wöchentlichen Live-Call mit mir. Dort besprechen wir echte Fragen und finden Lösungen, die zu deinem Leben passen.

Die Community sorgt dafür, dass du mit deinen Vorhaben nicht allein bleibst. Wir sammeln kein Wissen für irgendwann. Wir setzen um – Schritt für Schritt und ohne Anspruch auf Perfektion.

Dein Wissen ist da. Jetzt bringen wir es gemeinsam ins Leben.



Gesundheit kompakt



Monatliche Vorträge

Gesundheitswissen, mit dem du wirklich etwas anfangen kannst.

Gesundheit kann kompliziert klingen. Blutwerte, Ernährung, Nährstoffe, Nervensystem, Schlaf und Bewegung hängen zusammen – und zwischen widersprüchlichen Empfehlungen geht die Orientierung schnell verloren.

Mit meiner neuen Vortragsreihe „Gesundheit kompakt“ mache ich diese Zusammenhänge verständlich und alltagstauglich. Jeder Termin widmet sich einem konkreten Gesundheitsthema. Du bekommst fundiertes Wissen, praktische Beispiele und klare Ideen, die du direkt für dich prüfen und umsetzen kannst.

Über die Telegram-Gruppe erfährst du alle neuen Termine und Themen. Dort kannst du vorab allgemeine Fragen einreichen, die ich für den jeweiligen Vortrag bündele. So entsteht kein Vortrag am echten Leben vorbei.

Gesundheit verstehen.
Klarer entscheiden.
Verantwortung für dich übernehmen.

Zur Telegram Gruppe

Stina on stage

Gesundheit ist Eigenverantwortung.
Und Eigenverantwortung ist sexy 🔥

Scan mich!

Du kannst viel leisten, Verantwortung tragen und für andere da sein. Deine eigene Gesundheit gehört dabei nicht auf eine nebensächliche To Do Liste.

Meine Mission ist es, langfristige Gesundheit verständlich und umsetzbar zu machen. Ich verbinde Blutwerte, Ernährung, Nervensystem, Bewegung, Schlaf und Mindset, damit du deinen Körper besser verstehst und mit Klarheit selbstbestimmte Entscheidungen treffen kannst.

Gesundheit ist die Grundlage für Energie, Freiheit und ein Leben, das wirklich zu dir passt. Sie entsteht nicht durch Perfektion. Sie wächst mit jeder guten Entscheidung, die du bewusst für dich triffst.

Ein geiles Leben hat kein Ablaufdatum. Und Eigenverantwortung kann richtig Spaß machen.

LIMITIER DICH NICHT MEHR –
SCHON GAR NICHT IN DEINER GESUNDHEIT.

Stina Herz
No More Limits – no matter what



Mehr Infos auf
www.stinaherz.com