

**BENFIT**  
your foodcoach



**Ernährung**

**Bewegung**

## **Erholung**

Das Ziel von BenFit ist es die Blance zu finden, bei der Du auf Deinen Körper und Deine Gesundheit achtest und das Leben in vollen Zügen genießen kannst. Entspannung und Aktivität in Kombination führen zu dem besten Ergebnis, da wir weniger Stress haben.

**Balance ...**  
**Finden und sich**  
**wohl fühlen!**



[www.benefit.de](http://www.benefit.de)