



ENGADIN VITAL exclusive

BEVER - ST.MORITZ - SCHWEIZ

ERNÄHRUNG

IHR COACH SIBYLLA DEGIACOMI

„Gesundes Essen und Genuss schliessen sich nicht aus“, ist das Lebensmotto von Sibylla Degiacomi. Ihr Hauptinteresse gilt der Gesundheitsprävention durch Verhaltensänderung in den Bereichen Körperwahrnehmung, Kochen, Essen und Bewegung. Sibylla Degiacomi hat Ihre Ausbildung für ganzheitliche psychologische Ernährungsberatung am IKP Zürich (Institut für körperzentrierte Therapien) absolviert und praktiziert seit vielen Jahren im Engadin. WWW.ENGADINVITAL.CH



AKTIV UNTERWEGS

IHR COACH ANNE-MARIE FLAMMERSFELD

Anne-Marie Flammersfeld ist eine deutsche Ultra-Läuferin und Extremsportlerin. Sie ist die erste Frau weltweit, die die „Racing The Planet“ 4 Deserts Series gewonnen hat. Dazu ist sie in einem Jahr jeweils 250 Kilometer durch die trockenste, windigste, heißeste und kälteste Wüste der Welt gelaufen. Sie hat weitere Ultra-Trail-Wettkämpfe gewonnen und ist Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Ultra-Trail-Running. Sie lebt in St. Moritz und arbeitet dort als Personal Trainerin, Sportwissenschaftlerin und Mental Coach. [HTTP://ANNEMARIEFLAMMERSFELD.BLOGSPOT.COM](http://ANNEMARIEFLAMMERSFELD.BLOGSPOT.COM)

