M-arena

Das „M" spielt im Leben von Maren Andrea Scheible eine besondere Rolle. Es ist nämlich nicht nur der Anfangsbuchstabe ihres Vornamens, sondern auch der drei Worte, die zusammen ihr Arbeits- und Lebensmotto ergeben: „mutig - mental - machbar". Obendrein beginnt das Wort „Mensch" mit eben diesem einen Buchstaben und der stand schon immer im Mittelpunkt von Maren A. Scheibles Tätigkeiten. Seit 2010 in besonderem Maße. Da wagte sie den Sprung in die Selbstständigkeit, rief die M-arena ins Leben. Seither berät, begleitet und unterstützt Maren A. Scheible ihre Klienten auf dem oftmals steinigen Weg hin zu einer dauerhaften Verbesserung der Lebensqualität - durch Ernährungsberatung der anderen Art verbunden mit Mentalcoaching.

Konsequenter Richtungswechsel

„Ich habe es selbst ausprobiert und mir ging es einfach sehr gut damit", beginnt Maren A. Scheible zu erzählen. Die Rede ist von ihren ersten persönlichen Erfahrungen mit „Metabolic Balance®", einem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm. Immer schon habe sie ein großes Interesse für alle Fragen rund um Ernährung gehegt. Beruflich schlug die studierte Kommunikationswissenschaftlerin allerdings zunächst einen anderen Weg ein, arbeitete als Trainerin im Telekommunikationsbereich, im Verlagswesen und der Rundfunkbranche. In dieser hektischen und reiseintensiven Zeit sei eine ausgewogene Ernährung oftmals auf der Strecke geblieben. „Ich merkte auch, dass das nicht das war, was ich wirklich machen wollte", erinnert sich Maren A. Scheible. Sie vollzog deshalb einen konsequenten Richtungswechsel, der eine Ausbildung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin sowie die Gründung eines eigenen Unternehmens zur Folge hatte. Heute gibt sie ihr umfangreiches Wissen zu einer ausgewogenen, metabolischen Ernährung mit viel Enthusiasmus, Leidenschaft, Erfahrung und dem nötigen Einfühlungsvermögen in Coachings, Vorträgen und Workshops, in ihrem Büro in Göppingen, an Unternehmen, am Telefon, an Privat- und Firmenkunden weiter.

Ohne Druck und Verzicht

„Ich bin ein Genießer-Typ und deshalb geht es auch bei meiner Arbeit weder um Druck noch um Verzicht", unterstreicht Maren A. Scheible. Vielmehr gehe es darum, die richtige Dosis zu finden. Anhaltspunkte hierfür liefern verschiedene Blut- und Messwerte. Basierend darauf wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, der die Eigenregulierung des Körpers wieder ins Gleichgewicht bringen soll. Ein solcher Plan enthält ausschließlich natürliche Lebensmittel - ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker oder Aromen. Allergien, Erkrankungen aber auch individuelle Vorlieben und Abneigungen werden dabei selbstverständlich berücksichtigt. „Viele wollen durch eine gezielte Ernährungsumstellung abnehmen. Das Konzept eignet sich aber genauso für diejenigen, beispielsweise Sportler, die eine Leistungsverbesserung anstreben. Oder aber Menschen mit einem diffusen Krankheitsbild. Das zeigt einmal mehr, wie wichtig unsere Ernährung ist", so Scheible.

Leidenschaft nah dran

Neben der Erstellung dieses individuellen Ernährungsplans ist die intensive Betreuung ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit von Maren A. Scheible. Die Dauer der Betreuung ist an das jeweilige Ziel gekoppelt und kann einen Monat oder aber ein ganzes Jahr dauern. „Schließlich geht es am Ende darum, sich nach und nach von der strengen Struktur eines konkreten Ernährungsplans zu lösen, ohne dabei wieder völlig in die alten Ernährungsmuster zurückzufallen. Es geht darum, neue Gewohnheiten im eigenen Leben zu etablieren", erklärt Maren A. Scheible. Ein Kühlschrank-Check oder gemeinsames Einkaufen und Kochen sollen den Blick auf Lebensmittel und Inhaltsstoffe schulen und sensibilisieren und so Unwissenheit aus dem Weg räumen. Auch dringende Fragen beantwortet Maren A. Scheible ihren Schützlingen gerne und kommuniziert dazu einfach und schnell über SMS, WhatsApp oder E-Mail. „Diese Unmittelbarkeit hilft vielen ungemein und ich fühle mich nah dran und kann meine Leidenschaft leben", sagt Maren A. Scheible abschließend.

Weitere Angebote:

FOODCHECK - AKTION! Nur 69,-- €
Basierend auf einem detaillierten einwöchigen Ernährungsprotokoll wird das individuelle Essverhalten analysiert und in einer gemeinsamen Beratungsstunde werden mögliche Alternativen erarbeitet.

COACHING@LUNCH
Für ein erstes persönliches Kennenlernen bietet ein gemeinsames Mittagessen den idealen Rahmen. In einer lockeren Atmosphäre werden Ernährungsfragen geklärt und erste Tipps ausgetauscht.

FOODMOOD
Diese M-arena-App kann im iTunes-Store für 1,79 Euro erworben werden. 365 Kalender-Blätter begleiten den Nutzer mit täglichen Impulsen zu Ernährung, Bewegung und Motivation durch das Jahr.

M-arena - Maren A. Scheible
Steinbeisstr. 12 (IGZ-Stauferpark)
73037 Göppingen
Tel.: 07161/8084214
mail@m-arena.de
www.m-arena.de
www.facebook.com/marenascheible