

# SWISS FIT FARMERS

Stark für den Hof. Stark für einander.

[www.swissfitfarmers.ch](http://www.swissfitfarmers.ch)

## Aufgrund der grossen Nachfrage haben wir dieses Dokument erstellt.

Wir freuen uns über das riesige Interesse – und melden uns persönlich bei dir.

*"Wir haben funktioniert. Und irgendwann haben wir uns gefragt: Wie wollen wir unseren Hof führen, wenn unser Körper nur noch im Überlebensmodus läuft?"*

- Vanessa & Manuel

## Erkennst du das?

- Ihr bewegt euch den ganzen Tag – und trotzdem: Rückenschmerzen, Müdigkeit, Heisshunger.
- Nach dem Mittag ist die Energie weg. Der Abend gehört nur noch dem Funktionieren.
- Nach aussen läuft alles. Aber innerlich fehlt etwas.
- Ihr habt schon oft versucht etwas zu ändern – und nach ein paar Tagen aufgehört.
- Ihr esst regional, ihr arbeitet hart – aber euer Körper macht nicht mehr mit.

**Der Hof wächst nur so stark wie ihr.  
Wenn einer leer läuft, läuft der ganze Hof leer.**

## Wir waren genau dort.

Wir sind Vanessa & Manuel. Jung. Drei Kinder. Eigener Hof. Verantwortung. Von aussen sah alles gut aus - der Betrieb lief, die Tiere waren versorgt, die Kinder glücklich. Und wir? Wir haben funktioniert.

Bis wir uns ehrlich gefragt haben: Wie sollen wir ein gutes Leben auf dem Hof führen, wenn wir selbst leer sind? Also haben wir unsere Morgen verändert - mit einer einfachen 15-Minuten-Routine, die in unseren Stallalltag passt.

### ✓ **Mehr Energie**

*Keine Erschöpfung nach dem Mittag mehr*

### ✓ **Keine Rückenschmerzen**

*Manuel nach nur wenigen Wochen*

### ✓ **Kein Asthma mehr**

*Körperliche Beschwerden verschwanden*

### ✓ **Wohl im eigenen Körper**

*Leichtigkeit statt Schwere*

### ✓ **Mehr Kraft als Paar**

*Gemeinsam stark - für den Hof und füreinander*

## Die 15-Minuten-Morgenroutine

15 Minuten am Morgen verändern den ganzen Tag. Kein Stunden-Workout. Kein Verzicht auf regionales Essen.

**1**

### **Power-Tee**

Kurbelt den Stoffwechsel an, gibt Energie, unterstützt die Verdauung.

**2**

### **10-Minuten-Workout**

Täglich wechselnd · 3 Level · keine Vorkenntnisse nötig

**3**

### **Nährstoffreiches Frühstück**

Proteinreich, schnell gemacht, langanhaltend sättigend

## Das Startpaket - 21 Tage

# CHF 355.-

Einmalig · Kein Abo · Keine Verpflichtung

- Powerfrühstück (5 Produkte) - dein täglicher Nährstoff-Boost
- Zugang zur Empowerment-Flow-Plattform
- Tägliche Inputs zum Aufbau deiner Morgenroutine
- LIVE Zoom Workouts (optional)
- Über 150 Rezepte + monatliche saisonale Specials
- Mindset-Workouts & Tools für deinen mentalen Flow
- Community & Austausch aus der Landwirtschaft
- Persönliches 1:1-Coaching - du bist nie allein

### Gold Standard - 30 Tage Geld-zurück-Garantie

Start: jeden Montag · Produkte mit 25-50 % Rabatt nachbestellbar

## Deine Community & dein Coach

Swiss Fit Farmers ist keine Fitness-Community. Es ist eine Gemeinschaft von Menschen aus der Landwirtschaft, die dasselbe durchgemacht haben - und wirklich verstehen, wie es ist: morgens um 5:00 Uhr aufzustehen, im Stall zu stehen, Verantwortung zu tragen.

Dein Coach kennt dein Leben. Er oder sie ist aus der Landwirtschaft, hat diesen Weg selbst gemacht - und begleitet dich persönlich. Jemand, der wirklich versteht.

**Finde deinen Coach auf unserer Homepage.  
[www.swissfitfarmers.ch](http://www.swissfitfarmers.ch)**

*"Wir begleiten heute Hoffamilien - nicht in eine Challenge, sondern in ein neues Lebensgefühl."*

- Vanessa & Manuel, Swiss Fit Farmers