



# Abnehm Challenge



## JEDER KANN GESUND UND NACHHALTIG ABNEHMEN

- man weiß es- kann es aber nicht umsetzen
- alleine macht es keinen Spaß
- du willst abnehmen, aber weißt absolut nicht mehr was du tun sollst?
- Du hast dein Wunschgewicht, möchtest jedoch deinen Lebensstil auf nachhaltig gesund umstellen

Lasst uns gemeinsam 30 Tage dran arbeiten, deine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzustellen, indem wir an vielen Fäden ziehen!

- Psyche (Essen beginnt im Kopf)
- wir schauen uns dein Essverhalten an und stellen es solange um, bis es automatisiert ist, schmeckt, und du nicht mehr darüber nachdenken musst.
- wir stellen deine komplette Küche um, indem wir vorrätig die richtigen Lebensmittel zu Hause haben
- ihr bekommt täglich TIPPS, TRICKS, Infos, sowie Vorschläge für eine gesund vegane Mahlzeit und Motivation via gemeinsamer Whatsapp Gruppe
- wir gehen aus der Komfortzone indem wir unsere schlechten Gewohnheiten ändern (gemeinsam fällt es leichter)
- wir erstellen eine, für dich abgestimmte Einkaufsliste und Kochrezepte
- alles ist persönlich auf dich abgestimmt- denn jeder Mensch ist ein Individuum

Ablauf:

- Erstgespräch (telefonisch vor Startbeginn)
- Ihr bekommt die ein Mixe Set, ein Kochbuch und bereitet euch schon mit meiner Hilfe auf die Challenge vor
- Ich bring euch die 5 Komponenten der Ernährung näher und ihr werdet stetig gesünder, vitaler und schlanker
- Ihr werdet täglich von mir per Whatsapp motiviert, bekommt Tipps und Tricks für die Ernährungsumstellung
- wir machen einen Entschlackungstag

- das Thema FLÜSSIGKEIT ist ein wichtiger Baustein
- Ihr bekommt 2 Hypnosen (die ihr dann immer nach Lust und Laune anwenden könnt)
- Wir gehen das THEMA Affirmationen durch und werden die passenden für euch finden
- Wir besprechen und testen ein paar Tage das Intervallfasten
- Verdauung beginnt im Mund- wir lernen langsam und bewusst zu essen
- Bewegungstipps
- Tipps zum abnehmen und die Zeit danach
- und vieles mehr...

Dauer: 30 Tage –

Unkostenbeitrag: € 149,-

Start: monatlich

Anmeldung per Whatsapp unter: 0676 75 19 543

was ist alles dabei:

- Erstgespräch (telefonisch)
- 1 Kochbuch mit über 100 einfache,-gesunde-schmackhafte Rezepte
- Mixe SET von [www.gsundermix.at](http://www.gsundermix.at) mit allen Frühstücks- und Mittagsmixen inkl. Shake und Aufstrich (im Wert von € 74, 87)
- Ph Teststreifen (um zu sehen wie der Säure-Basenhaushalt innerhalb und außerhalb der Zellen aussieht)
- Tägliche Betreuung per Whatsapp

Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen maximal 25 Personen!