

CHALLENGE

# Ernährungsumstellung

In 21 Tagen zu gesunder Ernährung

*Bewusst essen!*

*Besser leben!*



Diese Challenge bietet dir die Möglichkeit,  
dich richtig zu motivieren und  
dein Ernährungsverhalten zu verbessern.

CHALLENGE

# Ernährungsumstellung

In 21 Tagen zu gesunder Ernährung

*wer bin  
ich?*



Mein Name ist Asli

Ich bin Ernährungs- und Stilberaterin.

Ich zeige dir, wie du dich lecker und gesund ernähren kannst.

# Ernährungsumstellung

In 21 Tagen zu gesunder Ernährung

*warum?*

- Erholsame Nächte durch bessere Schlafqualität
- Starke Abwehrkräfte und gesundes Immunsystem
- Erhöhte Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Bessere Haut und gesunde Nägel
- Gesunde Darmflora - keine Verdauungsbeschwerden
- Schöne Figur und Wohlbefinden
- Wenig Stress

*ziel*

Ziel der Challenge ist, dass du ohne Diät und Verbote dein Essverhalten in deinem eigenen Tempo und mit viel Unterstützung verbesserst.



## 21 TAGE CHALLENGE



### GESUNDE ERNÄHRUNG

Möchtest du deine Ernährung umstellen aber weißt nicht wirklich wie? Dann ist diese Challenge genau das Richtige für dich, um neue gesunde Gewohnheiten zu gewinnen.

### ERNÄHRUNGSPLAN

Mit einem vielseitigen Ernährungsplan fühlst du dich besser und leistungsfähiger. Für jede Woche wartet einen Wochenplan mit gesunden & praktischen Rezepten für jede Mahlzeit auf dich!



### GEWICHTSMANAGEMENT

Du bekommst jede Menge Tipps, wie du am besten Kalorien sparst und wirst ohne Hungergefühl ein paar Kilos weniger wiegen.





## MEHR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Bewegung ist ein weiterer Baustein für das gesunde Leben. Die aktiviert den Stoffwechsel und der Körper verbraucht mehr Kalorien somit verlieren wir schneller den Gewicht und halten unsere Figur einfacher. Du bekommst Tipps, wie du eine Routine aufbauen kannst.

## GESUNDE REZEPTE

Mit dem Plan kommen gesunde und praktische Rezeptideen zu dir.

Darüber musst du dir also keine Gedanken machen. Du sollst nur auswählen, was am besten zu dir passt.



## OHNE ZUCKER

Ja, die Challenge machen wir möglichst ohne industriellen Zucker. Dafür bekommst du gesunde Rezepte für deinen süßen Genuss. Dein Körper gewöhnt sich daran und das Zuckerverlangen wird nachlassen.



# Ernährungsumstellung

In 21 Tagen zu gesunder Ernährung



Möchtest du endlich...



... dich gesünder ernähren?

... fit und leistungsfähiger fühlen?

... gesund abnehmen?

**JETZT ANMELDEN**