

Experiment „ZUCKERFREI“ ist **KEINE** Diät, sondern ein Gerüst, an welchem Du eine für Dein Leben und Deinen Körper passende, gesunde Ernährungsform aufbauen kannst.

| | | | |
|----------|--------|---------------|--|
| Mittwoch | 12.10. | 19:30 - 21:00 | Starttermin „Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit – Ernährung funktioniert!“ Einstiegsphase E 1 zum Experiment ZUCKERFREI (inkl. Körperanalyse auf Wunsch) |
| Mittwoch | 19.10. | 19:30 - 20:30 | „Ernährungsumstellung – eine Frage der Einstellung“ Wochenfazit + E 2 |
| Mittwoch | 26.10. | 19:30 - 20:30 | „Verblüffende Fakten über Grundumsatz und Stoffwechsel und wie das Ganze hormonell gesteuert wird“ Wochenfazit und E 3 (inkl. Nahrungsmitteltest) |
| Mittwoch | 09.11. | 19:30 - 20:30 | Rückblick und Zukunft - überrasch` Dich selbst :-) (E 4 + Zweite Körperanalyse) |