

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

Mittwoch	04.10.	19:30 - 21:00	<p>Starttermin „Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit – Ernährung funktioniert!“ Startphase E 1 zum Experiment ZUCKERFREI (inkl. Körperanalyse auf Wunsch)</p>
Mittwoch	11.10.	19:30 - 20:30	<p>„Ernährungsumstellung – eine Frage der Einstellung“ Pausenphase + E 2</p>
Mittwoch	18.10.	19:30 - 20:30	<p>„Verblüffende Fakten über Grundumsatz und Stoffwechsel und wie das Ganze hormonell gesteuert wird“ Energiephase E 3 (inkl. Nahrungsmitteltest)</p>
Mittwoch	25.10.	19:30 - 20:30	<p>Rückblick und Zukunft - überrasch` Dich selbst :-) (All inclusive - Phase E 4 + Zweite Körperanalyse)</p>