

Deine Online- Gesundheitswoche

Du willst deine Ernährung verbessern? Aber dein stressiger Alltag macht es schwierig? Du hast vielleicht schon Beschwerden und weißt, du müsstest mal etwas verändern. Dann tu deinem Körper etwas Gutes und lerne, wie du eine gesunde Ernährungsweise spielerisch und genussvoll in dein Leben integrierst.

Dann mach mit!

Unsere Themen:

- ✓ Ernährung
- ✓ Bewegung
- ✓ Mindset
- ✓ Körperpflege
- ✓ Mikronährstoffe
- ✓ Schlafqualität
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Darmgesundheit



Januar	Fit ins neue Jahr
März	Basenfastenzeit
Mai	Fit in den Sommer (Fokus: Gewichtsabnahme)
Juli	Haut und Darm mit Charme
September	Fit in den Herbst (Fokus: Immunsystem)
November	Keto-Boost



Von Annemarie Stein:
Dipl.-Psychologin,
Ernährungsberaterin,
Mikronährstoffthera-
peutin und Mutter



Zugang: von zu Hause,
abendliche Zoom-
Meetings, tägliche
Videos & PDFs,
Telegram-Gruppe



Mahlzeiten: 3 Gerichte
pro Tag. Naturgemäß
und mikronährstoffreich



Produkte: Zusätzlich
empfehle ich dir Pro-
dukte, auf dein
gesundheitliches Ziel
zugeschnitten.



Ablauf: Checklisten
führen durch den Tag,
inkl. Videos, Rezepte,
Anleitungen und das
Thema des Tages



Anmeldung & Kosten:
Anmeldung und
Anamnese über den
QR-Code. Deine
Investition liegt bei
199,-€.