

Nehmen Sie sich Zuckerfrei!



Genussvoll leben: Glücklich, satt und schlank

"Manchmal brauche ich etwas Süßes, damit ich wieder voll da bin."

"An Süßigkeiten komme ich kaum vorbei."

"Ich habe einen süßen Zahn"

- [[[Sie sind manchmal grundlos unruhig, gereizt oder am Schwitzen?]]]
- [[[Ihnen ist öfter mal unwohl und schwindlig?]]]
- [[[Sie können kaum eine Hauptmahlzeit auslassen?]]]
- [[[Sie bekommen zwischendurch manchmal Heißhunger?]]]
- [[[Sie haben meist etwas Süßes dabei?]]]
- [[[Nehmen Sie sehr leicht (wieder) zu?]]]

Hat Sie Ihr Arzt schon auf künftigen Typ-2-Diabetes, eine Insulinresistenz oder Fettleber hingewiesen?
Sie wollen es erst gar nicht soweit kommen lassen?

Natürlich gesund ohne Zucker

Zucker ist fast überall drin. Und das oft, wo wir es nicht erwarten - selbst in natürlichen Lebensmitteln.

Heute wissen wir, dass viele durch diesen Zuckerkonsum sog. Altersdiabetes bekommen, Insulin spritzen, und das vermehrt schon in jungen Jahren.

Straßenbilder der USA sind auch ein Blick in unsere Zukunft. Doch das muss ja nicht Ihre Zukunft sein...



Übergewicht ist dabei oft ein Faktor, oft aber auch nicht. Auch viele Normalgewichtige sind betroffen.

Man merkt es lange nicht. Unser Gehirn liebt Zucker und deshalb übersehen wir die Anzeichen der Gefahr, deuten sie sogar ganz falsch.

Dann erscheint Zucker sogar als Lösung für Probleme (Hungerlöcher, Reizbarkeit, Unruhe und Stresszustände) - die wir ohne ihn gar nicht hätten!

Deshalb sind oft gerade jene regelrecht abhängig von Zucker, die ihn dringend reduzieren müssten, um schwere Krankheiten noch abzuwenden.

Machen wir uns nichts vor: Die heutige Ernährung ist nicht natürlich und gerade die Zuckerflut hat alle Maßstäbe "verrückt". Wir empfinden normale, gesunde Süße nicht mehr als süß genug. Also legen wir immer weiter nach - und auf der Waage zu...

Starten Sie einfach in ein neues Leben:

Nehmen Sie sich Zuckerfrei!

Ihren Weg dahin entdecken Sie in dieser Veranstaltung...

Infopaket anfordern

Auch bei Ihnen: "Nehmen Sie sich Zuckerfrei" leitet Menschen in allen Betrieben und Verwaltungen (BGM/BGF), in Schulen, Bildungs- und Begegnungstätten, Beratungsstellen, Patienten und Mitarbeitern in Krankenhäusern (IBF), Reha-Kliniken, Pflegeheimen und -diensten als kompakter Tageskurs auf den Weg in ein gesünderes Leben.

Ihr Trainer lebt selbst seit Jahren zuckerfrei und hat alle Tipps und Tricks selbst erprobt. 6-8 Wochen nach dem Seminar ruft er alle Teilnehmer nochmals an, um zu besprechen, was sie inzwischen verändert haben und wie ihre nächsten Schritte aussehen werden.

Fordern Sie noch heute Ihr Infopaket an:

1. Ausführliches Infomaterial zu diesem einzigartigen g-t-b-Konzept
2. Festpreisangebot für "Nehmen Sie sich Zuckerfrei" bei Ihnen, Materialien, Nachbefragung und Feedback
3. Konzept, Texte und Flyer für die Teilnehmergewinning/Bedarfsermittlung

Veranstaltung buchen

Direkt buchbare Veranstaltungsvarianten:

- Nehmen Sie sich Zuckerfrei (1 x 6 Stunden, max. 10 Teilnehmer)

[g-t-b-Anfrageformular](#)

[g-t-b-Kontakt](#)