

# SUGAR DETOX

*Die 2-wöchige Zucker-Entgiftungs-Kur ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Start. Es ist also ein intensives Programm zur Normalisierung des Zuckerstoffwechsels basierend auf deinen Testresultaten im Gesundheits Checkup. Zudem dient der Sugar Detox der schrittweisen Ernährungsumstellung und lässt bereits erste überschüssige Pfunde schmelzen.*



## WEITERES

Hier geht es nicht nur um deinen nüchternen Blutzucker, sondern um dessen Verlauf nach Mahlzeiten, während Essenspausen, nach Snacks, im Büro oder im Training. Du wirst erstaunt sein, wie dein Blutzucker auf Pizza oder Schoggikuchen reagiert. Diese Erkenntnisse sind sowohl Aha-Erlebnis als auch Lerneffekt. Vielleicht sogar ein eigenes „Kennenlern-Projekt“, ein Experiment.

# DER ABLAUF

- 14 Tage Blutzuckerkontrolle, parallel dazu führst du ein Esstagebuch
- tägliche Gewichtskontrolle
- 3 persönliche Sessions
- 3 Online Sessions

Bei Bedarf können weitere Labortests notwendig sein. Die Werte besprechen wir gemeinsam und integrieren die Massnahmen daraus in dein Programm.



Fon 044 222 00 66  
Mobile 079 308 89 06

## DU ERHÄLTST

- eine persönliche Menuplanung / Lowcarb Rezepte
- täglich Wissenswertes und Wissenschaftliches aus der heartcheck nutrition academy zu den Themen:

MAKRONÄHRSTOFFE

DIE ORANGE LISTE

MIKRONÄHRSTOFFE

DAS METABOLISCHE SYNDROM

DIE GRÜNE LISTE

CHAMPAGNER, PRALINEN UND CO.

KOHLEHYDRATE

DIE ROTE LISTE

INSULIN

KONKLUSION