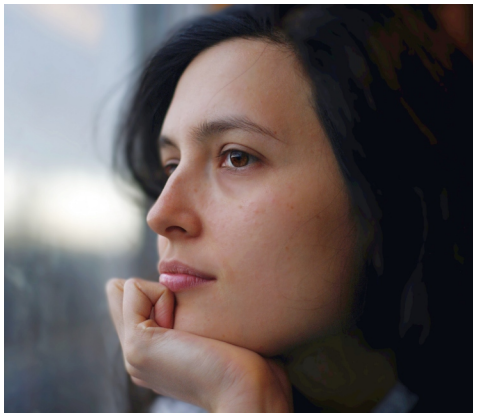

"Manchmal brauche ich etwas Süßes, damit ich wieder voll da bin."

"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 künftige Typ-2-Diabetes, Insulinresistenz oder Fettleber hingewiesen?

Sie wollen es erst gar nicht soweit kommen lassen?

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 hier:

- ✔ Zucker schmeckt und hilft: Warum wir nicht merken, wie Zucker uns schadet.
- ✔ Zuckerkunde: Welche sind worin und welche sind überhaupt problematisch?
- ✔ Leere Kalorien? Warum Zucker eher fett macht und Fett eher nicht.
- ✔ Zuckerkrank: Insulinresistenz, Metabolisches Syndrom und dann? Wenn Ihr Körper Zucker nicht mehr richtig verwerten kann und Diabetes droht.
- ✔ Warum der normale Blutzuckerwert hier zu wenig aussagt und wie man rechtzeitig eine sichere Diagnose bekommt.
- ✔ Clevere Lösungen für einfache zuckerfreie/-arme Ernährung im Alltag, der Familie und unterwegs mit wenig Aufwand.
- ✔ Was bringen LowCarb, LCHF, SiS, LO-GI®, Paleo & Co.?
- ✔ Worauf ist also zu achten? Ist Zuckerersatz sinnvoll und wenn, dann welcher?
- ✔ Schon zuckersüchtig? Wie kommt man von etwas los, das man geradezu liebt?
- ✔ Tipps und Tricks für den Übergang.
- ✔ Wann wieviel Bewegung/Sport sinnvoll ist und wie man das locker hinbekommt.
- ✔ Schließlich können Sie Ihr persönliches Ziel formulieren und praktisch umsetzen.
- ✔ Nach 6-8 Wochen können Sie Ihre Erfolge mit Ihrem Trainer besprechen und Ihren Weg weiter optimieren.

Nehmen Sie sich Zuckerfrei!

Genussvoll leben:
Glücklich, satt und schlank

Natürlich gesund ohne Zucker-Stress

Umfang: 1 Tag (7 h inklusive Pausen)

Umfangreiche Materialien, Quellen und Links, Lebensmittel-Muster

Ort: In Ihrem Haus

Trainer: Diplom-Psychologe, Experte für Gewohnheiten und Veränderungen (z.B. Rauchstopps).

Er lebt seit Januar 2015 fast zuckerfrei. Alle Tipps sind im Alltag bewährt und leicht umsetzbar.

Keine ärztlichen Empfehlungen, sondern Hilfen zur Selbsthilfe für Betroffene, Interessierte und für die Freude an einer gesunden Lebensweise.

Nach 6-8 Wochen erfolgt noch ein Beratungstelefonat mit Ihrem Trainer.

0651 - 99 90 900
zuckerfrei@g-t-b.com

Nehmen Sie zuckerfrei: Natürlich gesund

Zuckerfrei!

Genussvoll leben:
Glücklich, satt und schlank

in Ihrem Haus

Festpreisangebot anfordern unter:

zuckerfrei@g-t-b.com
0651 - 99 90 900

g-t-b
Postfach 1968
54290 Trier

Kontaktdaten QR

© g-t-b.com sassenberg. Alle Rechte vorbehalten. Fotos imagesource, fotolia, pixabay.

Nehmen Sie sich Zuckerfrei!

Genussvoll leben:
Glücklich, satt und schlank

Natürlich gesund ohne Zucker-Stress

Raum für Ihre Daten, z.B.:
[Ihr Haus]

[Datum/Uhrzeit]
...

Anmeldungen
bis [Stichtag]

bei [Ihr Ansprechpartner]
unter [Durchwahl]