



sugar detox

eat well programm
14 tage

Die 2-wöchige Zucker-Entgiftungskur 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.

detox

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.

sugar detox

*eat well programm
14 tage*



der ablauf

- 14 Tage Blutzuckerkontrolle, parallel dazu führst du ein Esstagebuch
- Zucker-Belastungstest à 90 Min.
- tägliche Gewichtskontrolle
- 1 persönliche Session (Update, Checkup Ketone)
- 3 Online Sessions

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

du erhältst

- eine persönliche Menuplanung / Low Carb Rezepte
- täglich wissenswerte und wissenschaftliche Informationen aus der eat well academy zu den Themen:

Makronährstoffe

Mikronährstoffe

Grüne Liste

Orangene Liste

Rote Liste

Kohlehydrate

Insulin

Das metabolische Syndrom

Champagner, Pralinen und Co.