



# Deine Online- Gesundheitswoche

Du willst deine Ernährung verbessern?  
Aber dein stressiger Alltag macht es  
schwierig?  
Du willst deinem Körper mal wieder  
etwas Gutes tun?

**Dann  
mach mit!**

Unsere Themen:

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



Tagesablauf	Shake	„Cleansing“ Darmgesundheit
	Frühstück	Laut Plan
	9:00 Uhr	Morgeninspiration in WhatsApp-Gruppe
	Mittagessen	Laut Plan
	Shake	„Balancing“ Säure-Basen-Haushalt
	Abend-Zoom	Gemeinsames Kochen & Thema des Tages
	Abendessen	Laut Plan
	Shake	„Antiox“ Antioxidantien



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



Zugang: von zu Hause,  
abendliche Zoom-  
Meetings mit gemein-  
samem Kochen,  
tägliche Videos & PDFs,  
WhatsApp-Gruppe



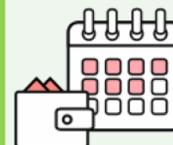
Mahlzeiten: 3 Gerichte  
pro Tag. Vegan,  
glutenfrei und  
vitalstoffreich



Produkte: Zusätzlich  
empfehle ich dir Pro-  
dukte zur begleitenden  
Darmreinigung und Mik-  
ronährstoffversorgung.



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



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

