

**Hallo und herzlich Willkommen zum MyYogabody 15-Tage „Sugar-Detox Programm,**

**ich freue mich sehr, dass Du mit dabei sein willst!**

## **Am 25. Januar geht es richtig los und das ist unser Programm!**

Dieses Programm basiert auf 99% Praxis und 1% Theorie und ist einfach gemacht für Leute die nicht viel Zeit haben. Alles was Du brauchst sind 5-10 Minuten am Tag um Deine Gesundheit wirklich radikal zu verändern.

Das Programm ist in vier Teile aufgegliedert!

**Teil 1:** Hier bekommst Du Deine erste Aufgabe. Hier möchte ich, dass Du jeden Tag nicht mehr als zwei Gramm Kohlehydrate (Zucker) pro kg deines idealen Körpergewichts zu Dir nimmst.

**Teil 2:** Jede Tag bekommst Du entweder ein kurzes Video oder eine Unterlagen mit wertvollen Ernährungstipps, Yoga Praxis, Atemübungen und einige meiner Lieblingsrezepte. Die Videos kannst Du Dir am besten täglich ansehen. Wenn Du keine Zeit hast Dir die Videos und Unterlagen die ich zur Verfügung stelle oder unterrichte anzusehen, ist das auch ok! Die Information ist vorhanden, Du kannst sie jederzeit ansehen und umsetzen, da alles ganz praktisch und funktionell gestaltet ist, so dass Du sozusagen das ganze Jahr davon profitieren kannst.

Und das lernst Du in diesem Programm:

- Atemtechniken die den Nüchterblutzuckerspiegel reduzieren
- Übungen die dabei helfen, die Zuckerverbrennung anzukurbeln
- Tutorial für die besten Schönheitslebensmittel, Mineralstoffe und Enzyme
- Simpel zubereitetes Frühstücksgerichte mit weniger als 30g Kohlehydrate (;-) die hervorragend schmecken)
- Yogaübungen zur Entgiftung und Verbesserung des Schlafes
- Yogaübungen die die Verbauungen und Darmgesundheit stärken
- ....und vieles mehr!

**Teil 3:**



Geh online und komm in unsere private Facebook Gruppe. In diese Gruppe hat nur Zugang, wer explizit eingeladen ist und wo Du den ganze Tag über Fragen stellen kannst und Dich mit Sugar-Detoxern;-) verbinden kannst, die Dich inspirieren und Rezepte mit Dir teilen. Hier wird jede Menge passieren!

**Teil 4:** Unser wöchentliches Webinar (Telefoncall). Hier gibt es jede Woche Tutorials zu spezifischen Themen, sowie die Möglichkeit alle Fragen zu stellen die Dir so auf dem Herzen liegen und sich vielleicht über die Woche angesammelt haben. Du bekommst dazu einen Link zugeschickt und Du kannst Dich

entsprechend per PC/Tablet oder Telefon dazu schalten. Das Tutorial wird aufgezeichnet und solltest Du nicht persönlich mit dazu schalten können, bekommst Du die Aufzeichnung zugesendet.

**Teil 5:** Du wirst Dich super gut fühlen!

## **MyYOGABODY 15-TAGE SUGAR-DETOX**

**[Jetzt Buchen!](#)**

