GESUNDHEIT MIT ANNABELL
Individuell. Flexibel. Köstlich.

ONLINE-PAKET "MAGEN & DARM IN BALANCE"
Übersicht der Inhalte // 319 € (inkl. MwSt.)

EINFÜHRUNG

- Erhalte einen 6-Wochen-Zeitplan oder entscheide dich für eine flexible Umsetzung
- Text: Grundlagen der Verdauung
- Checkliste Verdauung 1: Wie sieht eine gesunde Verdauung aus?
- Checkliste Verdauung 2: Was beeinflusst die Verdauung?
- Fragebogen: Bestandsaufnahme Darm

MODUL 1

- Text: Häufige Verdauungs-beschwerden & ganzheitliche Maßnahmen
- Checkliste Modul 1: Was macht eine gesunde Verdauung & ein gesundes Mikrobiom für uns?
- Video Modul 1: Praktische Ernährungs- und Einkaufstipps für den Alltag
- 2 Auftakt-Rezepte mit Einkaufslisten

MODUL 2

- Text: Futter für die guten Darmbakterien
- Dos and Don'ts für die Darmflora
- Ballaststoffe, Präbiotika, Probiotika & Postbiotika
- Checkliste Modul 2: Ballaststoffe, Präbiotika & Probiotika
- Anleitung: Sanfte Darmreinigung
- Video Modul 2: Umgang mit Ballaststoffen und Probiotika im Alltag

MODUL 3

- Text: Individuelle Ernährung & Konstitutionstypen
- Welcher Konstitutionstyp bist du?
- Fragebogen Modul 3: Konstitutionstypen-Test
- Checkliste Modul 3: Allgemeine Tipps für ein gesundes Essverhalten
- Video Modul 3: Strukturiert Kochen

MODUL 4

- Text: Anti-entzündliche Ernährung & Lebensweise
- Rolle von Bewegung, Entspannung & Stress
- Darm-Hirn-Achse
- Checkliste Modul 4: Entzündungs-hemmende & entzündungs-fördernde Nahrungsmittel
- Video Modul 4: S.O.S Maßnahmen für einen gesünderen Alltag &Atemübungen für mehr Entspannung

Melde dich bei Fragen jederzeit in der Instagram-Gruppe oder tausche dich mit mir einmal im Monat im Live-Gruppen-Meeting über das Thema Darmgesundheit aus!