SELLERIE-SHOT

ZUTATEN:

1 SELLERIESTANGE

2 ZITRONEN

1 KLEINE GURKE

1 HANDVOLL BLATTSPINAT

1 ORANGE

ALLES MIXEN UND DEN TAG ÜBER 3 KLEINE SHOTS TRINKEN - BIS 16 UHR ODER 1 MAL AM VORMITTAG

1 GLAS ALS SNACK. EIGNET SICH AUCH ALS 3-TAGES-KUR.

WEM ES NICHT SÜSS GENUG IST, KANN NOCH EINEN APFEL UND/ODER EINE KIWI DAZU MIXEN.

EMPFEHLUNG: BIS 16 UHR TRINKEN



- Zuckerfrei -
Die ersten Effekte:

- Kein Heißhunger
- Besserer Schlaf
- Fitter
- Rosiger Teint



- Zuckerfrei -
Langfristige Effekte:

- Jüngere Haut

BYE BYE:

- Cellulite
- PMS-Symtome
- Erkätungen





Zuckerausauschstoff
+ Süßstoffe

=

KEINE ALTERNATIVE



Auch wenn nicht aus dem Labor:
Honig & Agavendicksaft sind am Ende der Stoffwechselkette nichts anderes als Zucker



Tipps gegen Lust auf Süßes:

Frühstück ändern:

- nicht süß frühstücken
- kein Getreide
- Eiweiß frühstücken
- warmes Wasser direkt nach dem Aufstehen
- Obst getrennt vor dem Frühstück essen



Zuckerfrei Hack: Zimt >>> hält den Blutzuckerspiegel stabil und hemmt so Heißhunger!

(Kaffee, Joghurt, Müsli, Smoothie)

FRIENDS
for a better World

Anastasia ZAMPOUNIDIS
Für immer zuckerfrei.



RAUS AUS DER ZUCKERFALLE

In 21 Tagen zuckerfrei!
Sei dabei!



FRIENDS
for a better World



ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS!

DER KURS







DIE AUFNAHMEN WURDEN IN TOP STUDIO QUALITÄT VON EINEM PROFESSIONELLEN RTL FILMTEAM PRODUZIERT, UM EIN ERSTKLASSIGES LERNERLEBNIS ZU GARANTIEREN



WAS NÜTZT DAS BESTE WISSEN, WENN DIE MOTIVATION FEHLT?

- DU BEKOMMST JEDEN TAG MOTIVATIONSIMPULSE, DIE DIR GARANTIERT LUST MACHEN,
- AUTHENTISCHEN UND PRAXISNAHEN HERANGEHENSWEISE MACHT DEN VERZICHT ZUR FREUDE, NICHT ZUR LAST.
- UNSER ZIEL IST ES DICH WIRKLICH ZU BEGEISTERN – FÜR EIN GESÜNDERES UND GLÜCKLICHERES LEBEN.

WARUM FÄLLT UNS DER VERZICHT AUF ZUCKER SO SCHWER?

Warum die meisten scheitern:



VERZICHT AUF SÜSSE SNACKS

DER ABSCHIED VON LIEBGEWONNENEN NASCHEREIEN FÄLLT MIR SCHWER ODER IST EMOTIONAL BELASTEND.

UNWISSENHEIT ÜBER ALTERNATIVEN

ICH KENNE KEINE GESUNDEN UND SCHMACKHAFTEN ALTERNATIVEN, DIE MIR DEN ÜBERGANG ERLEICHTERN.

MANGELNDE AUSDAUER

MIR FEHLT ALLEIN DIE DISZIPLIN. ICH GEBE AUF, WENN DIE ERGEBNISSE NICHT SOFORT SICHTBAR WERDEN.

GESELLSCHAFTLICHER DRUCK

AUF PARTIES UND FAMILIENFESTEN HAT KEINER VERSTÄNDNIS FÜR MEINEN VERZICHT.

“IN 21 TAGEN ZUCKERFREI” BIETET EINE UMFASSENDE ANLEITUNG, UM DIESE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN.

Du lernst, wie du deine Ernährung nachhaltig umstellen und auf Zucker verzichten kannst, **ohne auf Genuss zu verzichten.**





Erlebe zuckerfreien Genuss & Gourmet mit deinen Freunden und inspiriere auch sie mit besonderen Rezepten

GARANTIERTE ERFOLGE ÜBER KURZ ODER LANG:

01

GEWICHTSVERLUST:

Durch eine zuckerfreie Ernährung können viele Teilnehmer erfolgreich abnehmen.

02

BESSERE GESUNDHEIT

Langfristig kann eine zuckerfreie Ernährung das Risiko für chronische Erkrankungen senken.

03

NEUE COMMUNITY

Lerne Gleichgesinnte kennen. Hier könnt ihr euch gegenseitig vernetzen, austauschen & unterstützen!

04

MEHR ENERGIE

Viele berichten von einem Anstieg ihrer Energielevels und einer verbesserten Konzentration.

05

ERHOLSAMER SCHLAF UND MEHR KONZENTRATION

Zuckerverzicht stabilisiert den Blutzuckerspiegel und Hormonspiegel, reduziert Stress und Entzündungen im Körper - für einen tieferen, erholsameren Schlaf.

ONLINE KURS

- VIDEOS & MP3´S
- UMFANGREICHE LISTEN, REZEPTE & TIPPS FÜR ALLE LEBENSLAGEN
- EXPERTEN, DIE DICH BEGLEITEN
- EXKLUSIVE & GRÖSSTE ZUCKERFREI-COMMUNITY (INSTA, TELEGRAM, FACEBOOK)
- 2X LIVE - BEGLEITUNG
- 10 MINDSET TRANSFORMATIONSSCHLÜSSEL

Anastasia ZAMPOUNIDIS
Für immer zuckerfrei.

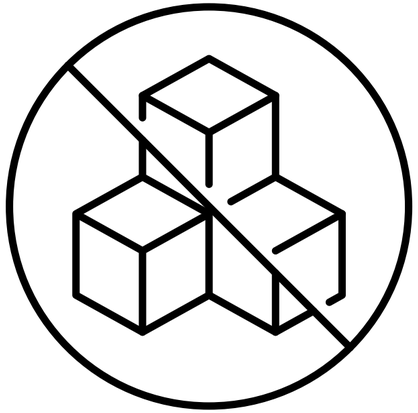


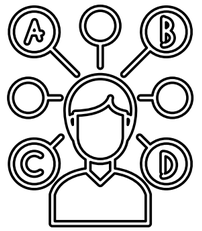


DER KURS IST SO STRUKTURIERT, DASS ER SOWOHL FÜR ANFÄNGER ALS AUCH FÜR FORTGESCHRITTENE GEEIGNET IST UND PRAXISNAHE LÖSUNGEN BIETET.

INHALTE DER MODULE:

Einführung in die zuckerfreie Ernährung





- Alternativen zu Zucker



- Einkaufsführer: Gesunde Lebensmittel auswählen



- Rezepte für zuckerfreie Snacks und Mahlzeiten



- Meal Prep: Vorbereiten und Planen für den Erfolg

FRIENDS
for a better World

BONUS MATERIAL UND EXTRAS

1. **Exklusive Rezepte**: Zugang zu einer Sammlung von zuckerfreien Rezepten.

2. **Persönliche Beratung:** Möglichkeit, individuelle Fragen zu klären.

3. **Zugang zu einer Community:** Austausch mit Gleichgesinnten in einer geschlossenen Gruppe.



TESTIMONIALS

Das sagen unsere Käufer vom “in 21 Tagen zuckerfrei”-Programm:

„Ich habe in nur drei Monaten 5 kg abgenommen!“

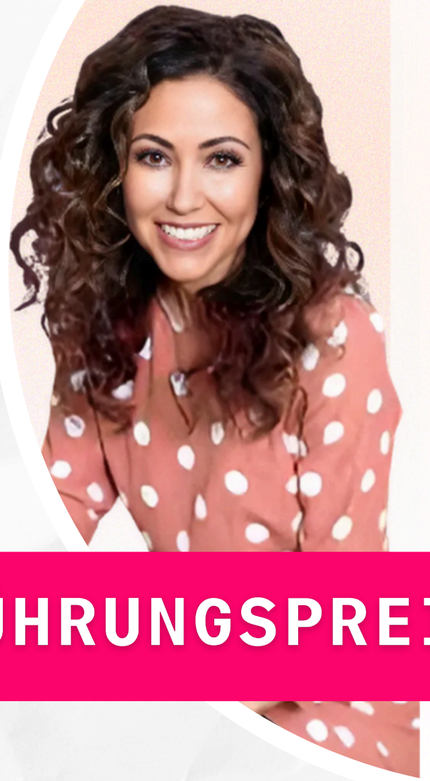
„Anastasia ist eine tolle Inspiration! Sie hat mir gezeigt, dass es möglich ist, zuckerfrei zu leben und trotzdem glücklich zu sein.!“

„Ich fühle mich fitter und habe endlich wieder Energie für den Tag!“

“Ich fühle mich leichter, klarer und gesünder – eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe!”



EINMALIGER PREIS DES KURSES



In 21 Tagen zuckerfrei

Wie du deinen Körper entgiftest und neue Energie gewinnst

mit Anastasia Z[illegible]idis

EINFÜHRUNGSPREIS

JETZT FÜR NUR

49€

~~STATT 149€~~

FRIENDS
for a better World

Anastasia ZAMPOUNIDIS
Für immer zuckerfrei.

FAQ

- Wie lange dauert der Kurs?
- Gibt es eine Geld-zurück-Garantie?
- Gibt es Aufzeichnungen?
- Was passiert wenn ich einen Rückfall habe?

FRIENDS
for a better World

Anastasia ZAMPOUNIDIS
Für immer zuckerfrei.

STARTE JETZT DURCH!



Sichere dir noch
heute deinen Platz!

Scan mich

DANKE!



SCHREIB UNS BEI FRAGEN AN:
KONTAKT@FRIENDS-BETTER-WORLD.DE

Als Extra Goodie, nicht im Program enthalten !

SCHOKOKUCHEN - zuckerfrei, vegan, No Bake

Zutaten:

FÜR 4 STÜCKE (SPRINGFORM 16 CM Ø)

FÜR DEN BODEN:

100 g Haselnusse

100 g Mandeln

10 Datteln

30 g Kakaopulver

3 DE Kokosol

FÜR DIE CREME:

200 g Cashewkerne

40 g Kakaopulver

50g Mandelmus

50 ml Mandelmilch

5 EL Kokosol

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

AUSSERDEM:

ca. 10 Haselnüsse für die Deko



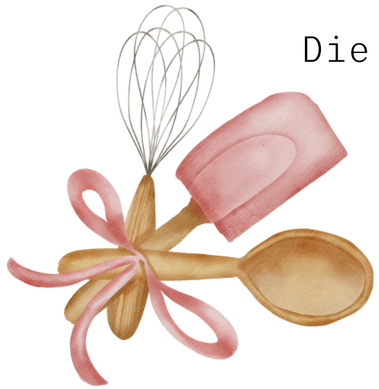
Zubereitung:

Für den Boden alle Haselnüsse (auch die Deko- Haselnüsse) in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Haselnüsse für die Deko beiseitelegen.

Die übrigen **Haselnüsse mit Mandeln,** entstein- ten Datteln und Kakaopulver in den Standmixer geben. Das Kokosöl leicht erwärmen, bis es flüssig ist, dann ebenfalls in den Mixer geben und alles auf hoher Stufe pürieren. Den Vorgang mehrfach unterbrechen und die Masse von den Seitenwänden nach unten zu den Messern schieben.

Eine **Springform** (16 cm Ø) mit Backpapier aus- legen, die Masse hineinfüllen und glatt streichen. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen. Den Standmixer säubern.

Für die **Creme** die Cashewkerne mindestens 1 Stunde in Wasser einweichen. Dann mit Kakao- pulver, Mandelmus und Mandelmilch in den Mixer geben. Das Kokosöl leicht erwärmen, bis es flüssig ist, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Beides zusammen mit dem Salz fein pürieren.



Die Creme auf den Boden geben und glatt streichen. Die beiseite gelegten Haselnüsse hacken und darauf streuen. **1 weitere Stunde kühl stellen**.

Rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen, damit die Torte **Zimmertemperatur** annehmen kann.

