

“SÜSSER VERZICHT”

ZUCKERFREI DURCH DIE FASTENZEIT



EINE 21-TÄGIGE ONLINE-CHALLENGE FÜR MENSCHEN, DIE
ZUCKER NICHT BEKÄMPFEN, SONDERN NACHHALTIG
VERSTEHEN MÖCHTEN – KÖRPERLICH, EMOTIONAL UND
ALLTAGSTAUGLICH

09. - 30. MÄRZ 2026

[Infos & Anmeldung](#)

Kennst du das?

- Süsshunger kommt immer wieder
- Besonders bei **Stress & Müdigkeit**
- **Schuldgefühle** nach dem Naschen
- **Hormone** verstärken das Verlangen
- Verzicht hält nie lange - das schlechte Gewissen aber schon...



Süsshunger ist kein Willensproblem

Süsshunger ist oft **ein Signal** - für Stress, Überforderung, Erschöpfung, emotionale Bedürfnisse oder hormonelle Dysbalancen.

Süsshunger verstehen statt bekämpfen

In dieser 21-tägigen Zuckerfrei-Challenge begleite ich dich dabei, deinen Süßhunger besser zu verstehen - körperlich und emotional.

Ohne strenge Regeln.

Ohne Schuldgefühle.

Dafür mit Klarheit, Struktur und praktikablen, leckeren Alternativen für deinen Alltag.

Diese Challenge ist für dich, wenn du...

- deinen **Süsshunger nachhaltig verstehen** möchtest
- genug hast von Verzicht, Verboten & schlechtem Gewissen
- wissen willst, was Zucker **körperlich, hormonell & emotional** mit dir macht
- offen bist, für einen **ganzheitlichen, TCM-basierten Blick**
- dir eine **klare Struktur + ruhige Begleitung** wünschst
- lieber in einer kleinen, geschützten Gruppe arbeitest



Egal, ob du Anfänger:in bist oder schon viel ausprobiert hast - du brauchst **keine Vorkenntnisse**, nur die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.

Ablauf & Rahmen



Dauer: 3 Wochen

Zeitraum: 09. - 30.03.2026

Format: Online-Gruppe

- 3 Live-Calls via Zoom
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
- Mitgliederbereich mit Wissen rund um Zucker & Süßhunger
- Köstliche Rezeptideen für süße Alternativen

Gruppengröße: max. 20 TN

Möglichkeit für **kurze individuelle Rückfragen**

Das erwartet dich in den 3 Wochen

1. WOCHE



VERSTEHEN & LOSLASSEN

- Zucker verstehen
- Süßhunger & Trigger erkennen - körperlich, emotional & hormonell
- Bewusste Entscheidung statt innerer Kampf

2. WOCHE



NEUE ROUTINEN ETABLIEREN

- Alltagstaugliche Alternativen
- Bewusster Umgang mit Süßem
- Kleine Rezepte & praktische Impulse

3. WOCHE



INTEGRATION & NACHHALTIGKEIT

- Was bleibt nach der Fastenzeit
- Rückfälle verstehen statt bewerten
- Stabilität & Klarheit für deinen Alltag



Energieausgleich

Standard: 129 €

Teilnahme an der Challenge
inkl. aller Materialien & Live-
Calls

Premium: 199 €

inklusive 1:1 Session für
deine individuellen
Süsshunger-Themen

**Begrenzte Plätze für einen
geschützten Raum**

NUTZE DIE FASTENZEIT BEWUSST



Wenn du die Fastenzeit nutzen möchtest, um Zucker & Süsshunger bewusst zu begegnen - ohne Druck, ohne Verzichtskampf, dafür mit Verständnis, Klarheit & Struktur, dann bist du herzlich eingeladen.

Jetzt anmelden & Platz sichern
unter

elina-steiner@web.de