

20. APRIL - 11. MAI 2026

ZUCKERBEWUSST

21-TAGE , UM DEINEN SÜSSHUNGER ZU
VERSTEHEN UND ZU VERÄNDERN



MEHR BEWUSSTSEIN.
MEHR KLARHEIT.
MEHR STABILITÄT.

Platz sichern

Vielleicht kennst du das?

Süßhunger kommt plötzlich.
Oft genau dann, wenn du müde bist.
Oder gestresst.
Oder dich einsam fühlst.

Du greifst zu etwas Süßem -
und danach bleibt ein schlechtes Gewissen...

Immer wieder versuchst du, Süßes zu vermeiden,
doch der Verzicht hält nicht lange.

Dafür kommt immer wieder diese Frage:
Warum fällt mir das so schwer?

Es liegt nicht an mangelnder Disziplin.



Süßhunger verstehen statt bekämpfen

Süßhunger ist kein Fehler.
Er ist ein Signal.

Für Stress
Für Erschöpfung.
Für emotionale Bedürfnisse.

Genau hier
setzen wir an.



So sind deine 21 Tage aufgebaut

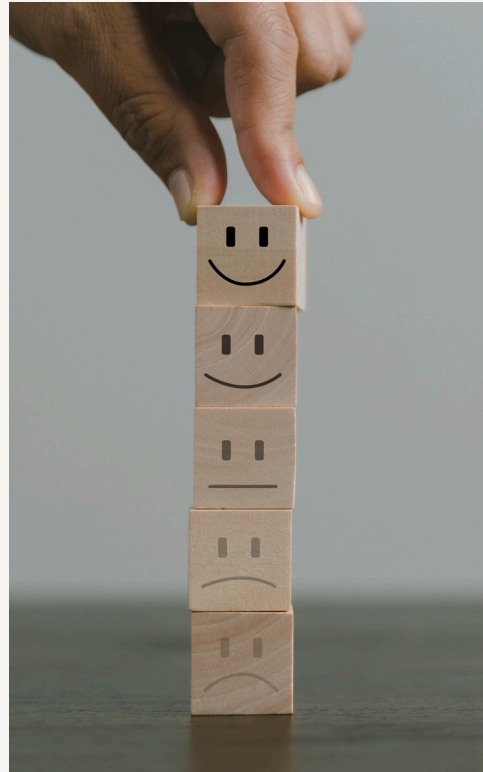
WOCHE 1



VERSTEHEN

- Körper & Zucker
- Blutzucker
- Frühstück

WOCHE 2



INTEGRIEREN

- Emotionen
- Gewohnheiten
- Trigger

WOCHE 3



VERÄNDERN

- Muster
- Strategien
- Alltag

Was dich in den 21 Tagen erwartet



Format

20. April - 11. Mai 2026 / Online (Live + Mitgliederbereich)

Live-Begleitung

4 Zoom-Calls (inkl. Aufzeichnung)

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Austausch

WhatsApp-Gruppe für Fragen & Impulse

Inhalte

Arbeitsblätter, Reflexionen, Rezepte & Bonusmaterial

Gruppe

max. 20 Teilnehmer:innen

Diese 21 Tage sind für dich, wenn du...



NEW MINDSET

LOADING...

- deinen Süßhunger verstehen willst
- genug hast von Verzicht & schlechtem Gewissen
- wissen möchtest, was wirklich hinter deinem Essverhalten steckt
- dir Struktur & ruhige Begleitung wünschst
- in einer kleinen geschützten Gruppe arbeiten möchtest

Was du für dich mitnehmen wirst

- mehr Klarheit über deinen Körper
- weniger Heißhunger
- stabilere Energie
- neue Gewohnheiten
- mehr Ruhe im Umgang mit Essen



Du entscheidest, wie intensiv du begleitet werden möchtest

STANDARD

129 €

Frühbucher: 116 €

- Programm
- Materialien
- Live-Calls
- WhatsApp

PREMIUM

199 €

Frühbucher: 179 €

- alles aus Standard
- 1:1 Session für deine Themen

10 % Frühbucher bis 10.04.

DEINE ENTSCHEIDUNG



Diese 21 Tage sind keine Challenge gegen dich.

Sondern eine Einladung, dich besser zu verstehen.

START: 20. APRIL

Jetzt deinen Platz sichern

elina-steiner@web.de