

06. - 27. JULI 2026  
02. - 23. NOVEMBER 2026

# ZUCKERBEWUSST

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



MEHR BEWUSSTSEIN.  
MEHR KLARHEIT.  
MEHR STABILITÄT.

## 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.

**C  
H  
A  
N  
G  
E**

## 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

06. - 27. Juli 2026 / Online (Live + Mitgliederbereich)  
02. - 23. November 2026

### 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...



- 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	PREMIUM
149 €	199 €
Frühbucher: 134 €	Frühbucher: 206 €
<ul style="list-style-type: none"><li>• Programm</li><li>• Materialien</li><li>• Live-Calls</li><li>• WhatsApp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• alles aus Standard</li><li>• 1:1 Session für deine Themen</li></ul>

10 % Frühbucher bis 22.06. / 19.10.

## DEINE ENTSCHEIDUNG



Diese 21 Tage sind keine Challenge gegen dich.  
Sondern eine Einladung, dich besser zu verstehen.

START: 06. JULI ODER 02. NOVEMBER

[PLATZ ANFRAGEN](#)