

# everydays **SHAPE**

Inhalte nach dem Kauf:

1.

Dein Login zum Kursportal



2.



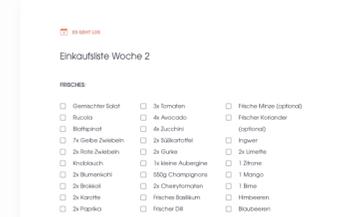
14 Videos



Workbook (PDF)



Rezeptbuch (PDF)



Einkaufslisten/Journal (PDF)

## Hier kannst du einen Blick auf den Fahrplan werfen:

### Vorbereitung:

#### 1. Deine Resultate

Das kannst du erwarten, wenn du dran bleibst und dich voll auf das Ernährungsprogramm einlässt. .... 4

#### 2. Funktion Ernährungsprogramm

So funktioniert everydays SHAPE ..... 7

#### 3. Setz dir ein Ziel

Ein konkretes Ziel ist wichtig, um die gewünschten Erfolge zu erreichen. .... 12

#### 4. Healthy habits

10 Gewohnheiten mit denen du so richtig in den Flow kommst ..... 16

#### 5. Intermittierendes Fasten

Die Vorteile zur klassischen Fastenkur ..... 21

#### 6. Besser Schlafen

6 Gewohnheiten für gesunden Schlaf ..... 28

#### 7. Wasser - das wichtigste Lebensmittel

Deine Vorteile von 2-3 l Wasserkonsum am Tag ..... 33

### Los geht's :

#### 8. Woche 1

DIE VORBEREITUNG ..... 38

#### 9. Woche 2

DIE REISE BEGINNT ..... 40

#### 10. Woche 3

DEN BERG ERKLIMMEN ..... 42

#### 11. Woche 4

AUF DEM WEG ZUM PROFI ..... 44

#### 12. Du hast es geschafft

Worauf du noch achten solltest ..... 47

#### 13. Unser Dankeschön

Dankeschön und Socialmedia ..... 48

## So geht es weiter

Das Ende des Kurses ist natürlich nicht das Ende deines neuen Lifestyles! Jetzt geht es richtig los.

Die neuen Gewohnheiten sitzen, die Freude an gesundem Essen ist einfach und du fühlst dich großartig. Jetzt heißt es dranbleiben. Bitte und das gesamte Team von everyday's ist natürlich auch nach dem Kurs für dich da, solltest du Fragen haben oder Unterstützung benötigen.

