

## **R1 Leberfasten Intensiv Reset**

### WARUM?

- Deutliche Reduktion des Viszeralfetts (Organfett)
- Normalisierung der Insulinsensitivität
- Gesundung des Stoffwechsels
- Entlastung der Leber

### WANN?

- Zielbereich: „Stoffwechsel & Ästhetik“
- Bauchumfang
  - Frauen ab 80 cm
  - Männer ab 94 cm
- bei nachgewiesener Insulinresistenz (Arzt: Glucose-Toleranztest)

### WIE LANGE UND WIE OFT?

- 3 Tage Hafertage + 21 Tage Leberfasten
- Nach individuellem Bedarf auch mehrmals im Jahr  
(z.B. schaukeln: R1 Leberfasten Reset – R1 Stoffwechsel Reset - R1 Leberfasten Reset)

**Du möchtest wissen, wie du das Resetprogramm durchführst? Dann buche dir dein individuelles Ernährungscoaching.**