

## **R1 Stoffwechsel Intensiv Reset**

### WARUM?

- Normalisierung oder Optimierung der Insulinsensitivität
- Verbesserung des Fettstoffwechsels und Entlastung der Leber
- sehr gut anwendbar zur Gewichtsreduktion

### WANN?

- Zielbereich: „Stoffwechsel & Ästhetik“
- wenn Wunsch Gewichtsreduktion
- Gesundung des Stoffwechsels

### WIE LANGE UND WIE OFT?

- 21 Tage (Verlängerung unbegrenzt möglich – kein Mangel)
- 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!**