

Du willst mit **gesunder Ernährung** und ein paar Kilo weniger in die Vorweihnachtszeit 2021 starten?

Dann sei bei unserer „Zuckerfrei in den Advent“ Challenge dabei!

Bist du bereit für:

- ... eine Gewichtsreduktion von 2 – 5 kg **
 - ... einen reduzierten Fettanteil von 2 – 5 % **
 - ... ein verbessertes Hautbild *
 - ... ein fitteren und vitaleren Gemütszustand *
 - ... weniger Heißhungerattacken *
 - ... weniger Müdigkeit und Mittagstiefs *
- *bei regelkonformer Durchführung **je nach Ausgangsgewicht

Der Ablauf:

- Eins vorweg: Kohlenhydrate und Zucker sind nicht prinzipiell schlecht!!! Sie hindern uns nur an der **Fettverbrennung** und genau diese wollen wir in unserer neuen Challenge endlich auf Hochtouren bringen!
- Das oberste Ziel ist die **Reduzierung des kristallinen Zucker – und Weißmehlkonsums** durch mehr frische Zutaten, vollwertige Kost, gute Integrierbarkeit in den Alltag und vor allem den Körper zu ernähren und nicht nur zu sättigen!
- **Am Montag, 01.11.2021** geht es los – 3 Wochen kohlenhydratarmer und zuckerfreier Ernährung.
- Du bekommst **zahlreiche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks**, die du 1:1 oder als Ideengebung nutzen kannst.
- Ernähre dich ab Montag 01.11.2021 bis einschließlich 21.11.2021 low carb und low sugar.

Du bekommst:

- **Rezepte**, die du auch danach weiterverwenden kannst. Ebenso bekommst du zuckerfreie Plätzchenrezepte, damit das Vorweihnachtsfeeling nicht zu kurz kommt ;-).
- PR-Gesundheitstraining als **Mentor und Motivator** in den 3 Wochen.
- optional 2 Bioimpedanz-Analysen zur **Messung des Muskel- und Fettanteils sowie des Viszeralfetts**. Diese Parameter werden sich bei Einhaltung aller Ernährungsregeln deutlich verändern. Die Messung dauert ca. 10 Min. und findet bei PR-Gesundheitstraining in Groß-Umstadt statt. Dafür wird es am 31.10. und 21.11.21 vormittags ein Zeitfenster geben, bei dem du einfach vorbeikommst und dich wiegen lässt.
- Auch deine **Präventions-Zell-Check** Parameter werden sich sehr positiv verändern (Chrom, Jod, Blutzuckerregulation, Stoffwechsel,...). 1 Präventions-Check kannst du zum Sonderpreis von 39,00 € statt 59,00 € optional hinzubuchen. Bei der direkten Buchung eines Re-Checks (in 3-6 Monaten) bekommst du 2 Checks für 70,00 € statt 118,00 €

Deine Investition:

- Deine Ernährung wird wahrscheinlich stärker denn je in den Vordergrund rutschen.
- Die Challenge lebt von **frischem Kochen**. Du kannst jedoch viele Mahlzeiten super **vorkochen**.
- Kostenpunkt: **weniger als 2 Euro pro Tag** für deine gesunde Ernährung - 39,00 € inkl. MwSt. (zzgl. 2 Bioimpedanz-Analysen für 12,00 €, zzgl. 1 oder 2 Präventions-Checks)

Teilnahmebedingungen:

- Du bist gesundheitlich in einem guten Zustand und hast keine Vorerkrankung, die gegen eine kohlenhydrat- und zuckerfreie Ernährungsweise spricht. Bei Unsicherheiten konsultiere deinen Arzt. Teilnahme auf eigenes Risiko!
- Die zur Verfügung gestellten Rezepte sind nur für den Eigenbedarf und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.
- Die Bezahlung erfolgt im Voraus per Überweisung. Eine Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Hast du Lust, die Vorweihnachtszeit 2021 mit einer einzigartigen Challenge zu starten?

Dann melde dich direkt an, indem du mir bis zum 23.10.2021 dieses Schreiben ausgefüllt und unterschrieben (ausgedruckt in den Briefkasten oder abfotografiert per Whatsapp) zukommen lässt. Ab dann bist du automatisch und verbindlich dabei! Der Betrag wird unmittelbar nach Anmeldung fällig.

Ja, ich nehme verbindlich an der „Zuckerfrei in den Advent“ Challenge teil!

Ich habe dieses Schreiben ausführlich gelesen, erfülle alle Teilnahmebedingungen und bin mir im Klaren darüber, dass ich auf eigenes Risiko an der Challenge teilnehme. Ich habe die beigefügten Datenschutzinformationen zur Kenntnis genommen. Kostenpunkt: 39,00 €

Vorname, Name: _____

Adresse: _____

Handynummer: _____

E-Mail: _____

Optional (bitte ankreuzen)

- Ich möchte 2 Bioimpedanz-Analysen zum Sonderpreis von 12,00 € hinzubuchen.
- Ich möchte 1 Präventions-Check zum Sonderpreis von 39,00 € hinzubuchen.
- Ich möchte 2 Präventions-Checks zum Sonderpreis von 70,00 € hinzubuchen.

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu Werbezwecken

PR-Gesundheitstraining möchte meine personenbezogenen Daten für Zwecke der Werbung verarbeiten (z.B. neue Angebote, Rabattaktionen zu Ostern/Weihnachten/Valentinstag/..., ...)

Ich bin damit einverstanden, dass mich PR-Gesundheitstraining über die zuvor genannten Werbezwecke per Post oder per E-Mail informiert.

Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf kann jederzeit durch die Absendung einer Email an info@pr-gesundheitstraining.de erfolgen.

Die Datenschutzinformationen gemäß Art. 13 DSGVO habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Name, Vorname

Unterschrift

Datenschutzinformation gemäß Art. 13 DSGVO

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist Jessica Hubrich, Freiherr-vom-Stein-Str. 5, 64823 Groß-Umstadt
E-Mail: info@pr-gesundheitstraining.de Telefon: 0151 11176467

2. Zweck der Verarbeitung:

Die Fotoaufnahmen werden ausschließlich zum Zwecke der Außendarstellung von PR-Gesundheitstraining verarbeitet.

3. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung:

Die Verarbeitung von Fotoaufnahmen erfolgt aufgrund Ihrer ausdrücklichen Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO)

4. Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Die Fotoaufnahmen werden auf dem Internetauftritt und/oder den Social Media Auftritten (u.a. Facebook und Instagram) von PR-Gesundheitstraining veröffentlicht. PR-Gesundheitstraining übermittelt Ihre personenbezogenen Daten nur an externe Stellen in Drittstaaten, die ein angemessenes Datenschutzniveau gem. Art. 44ff. DSGVO sicherstellen.

5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:

Die Fotoaufnahmen, welche für den Zweck der Außendarstellung von PR-Gesundheitstraining gemacht werden, werden – vorbehaltlich Ihres Widerrufs bzw. Widerspruchs – auf unbestimmte Zeit zweckgebunden gespeichert.

6. Widerrufsrecht bei Einwilligung:

Die Einwilligung zur Verarbeitung der Fotoaufnahmen kann jederzeit für die Zukunft widerrufen werden. Möchten Sie von Ihrem Widerrufsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an info@pr-gesundheitstraining.de.

7. Betroffenenrechte:

Sie haben uns gegenüber ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung und auf Datenübertragbarkeit hinsichtlich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten. Möchten Sie von Ihren Betroffenenrechten Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an info@pr-gesundheitstraining.de

Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren.