



## **Bewegung und Zuckerfasten Aschermittwoch bis Karfreitag 2024**

Bist Du bereit für eine 44-tägige Challenge ohne Zucker  
und mit täglich 15 Minuten Bewegung?

Schließe dich unserem inspirierenden Projekt an!  
Es erwarten dich nicht nur Gleichgesinnte, sondern auch  
professionelle Anleitung und Unterstützung.

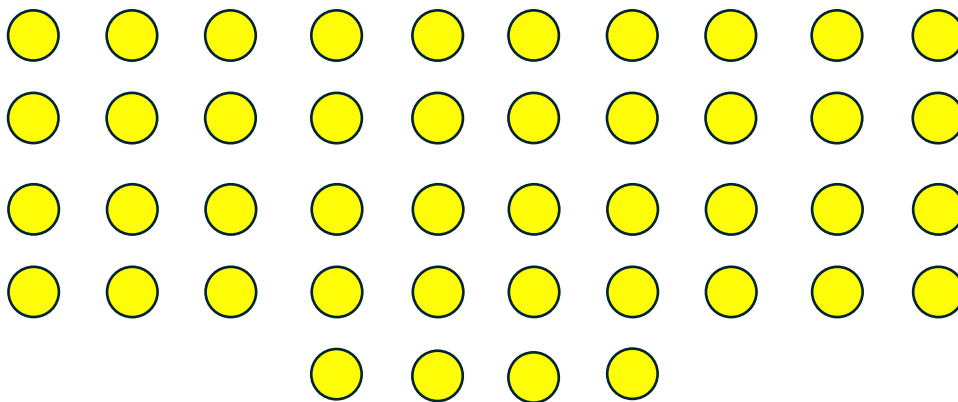
Tägliche Tipps und Tricks, um deine Bewegung und Beweglichkeit zu steigern  
und Zucker gekonnt zu vermeiden.

Gemeinsam schaffen wir mehr – auf eine gesunde und energiegeladene Fastenzeit!

Du erhältst kostenfrei:

- mehr Energie und Antrieb
- gesteigerte Lebensqualität
- gute Laune
- erholsamen Schlaf
- Stopp von Heißhungerattacken
- bessere Immunabwehr
- Gewichtsverlust

....und für jeden Tag, malst Du Dir einen passenden Smiley



Das Rundum-Sorglos-Paket für diesen Zeitraum bekommst Du von  
Bewegungsmanagerin Britta Blankenfuland und Ernährungsberaterin Gundula Diehl.

**Für weitere Infos meldet euch bitte bei:**

**0179 – 66 4 5555**

[b.blankenfuland@lsbrlp.de](mailto:b.blankenfuland@lsbrlp.de)

Mit Schwung und Vorfreude,

**Britta & Gundula**