



VEGAN WEEK CHALLENGE

13. - 19.3.2023

Wir versuchen uns eine
Woche ausschliesslich Vegan
zu ernähren. Mach mit!

Du brauchst nachher kein
Veganer zu werden. Das Ziel
ist, bewusster mit Milch und
Fleisch im Alltag umzugehen.



VORTEILE EINER VEGANEN ERNÄHRUNG:

- mehr Ballaststoffe in der Nahrung
- verbesserte Darmflora
- weniger Entzündungen
- weniger tierische Hormone
- weniger unbewusste Einnahme von Medikamenten (insbesondere Antibiotika durchs Fleisch)
- weniger resistente Keime
- weniger Schwermetalle
- weniger Nitritpökelsalz, welches krebserregend ist
- und auch weniger Gewicht!



DIE TEILNAHME IST GRATIS!

Melde dich gleich bei mir an.

Alle Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig im Gruppenchat mit nützlichen Tipps und Tricks. Du erhältst zudem wertvolle Informationen über die Vegane Ernährung und erfährst wie du dich ausgewogen und gesund Vegan ernähren kannst.