

## „Inner-Refreshing“ 30 Tage Darmsanierungs-Challenge 2022

>>> Wir bauen deine Darmflora nach einer  
detaillierten Analyse gezielt und individuell auf! <<<

### Raus mit Keimen, Zellgiften und der Dysbalance zwischen guten und schlechten Bakterien gegen

- Durchfall
- Verstopfungen
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- erworbenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- chronischer Müdigkeit
- schlechter Haut

### Rein mit einer Vielfalt an guten Bakterien und deren nachhaltige Ansiedelung im Darm für

- + bessere Verdauung,
- + höheres Energielevel
- + besseres Wohlbefinden
- + besseres Hautbild
- + besserer Schlaf
- + ausgeglichenes Gewichtsmanagement

**Ca. 100 Billionen von Bakterien** befinden sich in unserem Darm und **bilden dort die Darmflora**, die für unser **Immunsystem** sehr wichtig ist. Für die Unterstützung bei der **Verdauung**, die **Abwehr von unerwünschten Keimen**, die **Bildung von Vitaminen** und die **Neutralisation von Giften** ist wiederum die **Darmschleimhaut** essentiell. Dort leben die meisten Bakterien. Entsteht ein Ungleichgewicht dieser Bakterien, stört das die natürliche Darmflora. Die Wiederherstellung dieses Gleichgewichts wird von Alternativmedizinerinnen nicht nur bei einer bestehenden Erkrankung empfohlen, sondern auch als **Präventionsmaßnahme zur Stärkung des Immunsystems**. Der übermäßige Konsum von **Zucker, Eiweiß und leeren Kohlenhydraten** wirken sich **negativ** auf die Darmflora aus und hindern die Bakterien daran, nützliche Nährstoffe zu produzieren. **Stress** hat einen ähnlichen Effekt.

### Der Ablauf:

- Absolviere deine **Darmflora-Analyse** bis spätestens 30.01.2022:  
Dein **Testkit** bekommst du von PR-Gesundheitstraining. Die Probe (Abstrich vom benutzten Toilettenpapier) entnimmst du ganz entspannt zuhause. Im Anschluss daran beantwortest du in einem ca. 30 min Zoom Gespräch mit PR-Gesundheitstraining einen **Online-Fragebogen**, der die Analyse deiner Probe noch individueller werden lässt.
- Die Auswertung im Labor dauert ca. 4 Wochen. Dein **Ergebnis** bekommst du von PR-Gesundheitstraining zugesendet, **gemeinsam mit deinem individuellen Darm-Aufbau-Programm aufgrund des Ergebnisses deiner Analyse**.
- Die eigentliche **Challenge beginnt** dann am **Aschermittwoch, 02.03.2022** bzw. nach Eingang deines Darmflora-Ergebnisses:  
**30 Tage** (bis zum 31.03.2022) **Darmaufbau**, bestehend aus **Ernährung und Bewegungsempfehlung, je nach Ergebnis auch Unterstützung durch Probiotika und Nahrungsergänzungsmittel** (der Challenge-Preis versteht sich exklusive der Kosten für Produkte). Je nachdem wie auffällig das Testergebnis ist, ist eine eigenständige **Weiterführung** des Programms für **weitere 4-8 Wochen erstrebenswert** bzw. ist die Inkludierung einer darmflorabasierten Ernährung in den Alltag jederzeit wünschenswert.

#### Du bekommst:

- eine **DNA-basierte Darmflora-Analyse von Biomes** mit ausführlicher Auswertung durch die Technische Universität in Wildau/Berlin
- eine **motivierende KickOff** Veranstaltung (online via Zoom) am Mittwoch, 23.02.2022 um 18:45 Uhr, um dich auf die kommenden 4 Wochen einzustimmen und alle offenen Fragen zu beantworten
- eine **individuelle Liste mit Lebensmitteln und Rezeptvorschläge**, die du in deine Ernährung fest implementieren solltest, um die dir fehlenden guten Darmbakterien „anzufüttern“ und daher zu vermehren
- jede Woche **Know How** über den **Aufbau und den Erhalt einer gesunden, ausgewogenen Darmflora mit konkreten Handlungsanweisungen** zur direkten Umsetzung für die kommende Woche
- einen **Kefirpilz** und/oder einen **Scoby** zum Brauen von **Kombucha** (fermentierte Lebensmittel sind unglaublich wirksam für die Darmflora)
- PR-Gesundheitstraining als **Mentor und Motivator** in den 30 Tagen

#### Du bekommst optional:

- 2 Bioimpedanzanalysen zur **Messung des Muskel- und Fettanteils sowie des Viszeralfetts**. Darm und Gewichtsreduktion sind eng verknüpft. Wenn Gewichtsreduktion ein Thema für dich ist (und dieser Parameter auch in der Darmflora-Analyse auffällig ist), rate ich dir dringend zu diesen 2 Messungen, um deine Erfolge auch hier sichtbar zu machen. Kostenpunkt: 12,00 €
- Auch deine **Zell-Check** Parameter (Aufnahmefähigkeit der Spurenelemente im Darm, Chrom, Jod, Zink, Immunsystem, Blutzuckerregulation, Stoffwechsel,...) sind für eine umfassende und individuelle Betreuung essentiell. 2 Zell-Checks kannst du zum Sonderpreis von 79,00 € statt 118,00 € optional hinzubuchen.
- Du möchtest einen direkten Vergleich deiner Darmflora vor und nach der Challenge (nach ca. 6-8 Wochen)? Dann buche direkt deinen Re-Check mit für 127,00 € statt 139,00 €

#### Deine Investition:

- **Basic-Challenge: 30 Tage Challenge inkl. Darmflora-Analyse für 197,00 €**
- **Healthy-Weight-Challenge: 30 Tage Challenge inkl. Darmflora-Analyse und 2 Bioimpedanzanalysen für 209,00 €**
- **Inner-Balance-Challenge: 30 Tage Challenge inkl. Darmflora-Analyse und 2 Zell-Checks für 315,00 €**
- **Premium-Challenge: 30 Tage Challenge inkl. Darmflora-Analyse, 2 Bioimpedanzanalysen und 2 Zell-Checks für 327,00 €**
- **Re-Check: ein weiteres Testkit zur Absolvierung nach ca. 6-8 Wochen für 127,00 €**

#### ABGs:

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

#### Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Challenge wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Anbieters wieder. Der Anbieter übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Teilnehmenden entstehen. Die Challenge ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Anbieter übernimmt daher keine Verantwortung für das Nichterreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält die Challenge Erfahrungen zu verschiedenen Produkten und Methoden, für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird. Der Anbieter ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Diese Challenge soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder einem Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Jeder Teilnehmende der Challenge übernimmt die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dieser Challenge lernen und anwenden. Der Anbieter ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems. Indem Sie sich entscheiden, die Challenge durchzuführen und die enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

