



# Neatic

(Natural eating with three ingredients checked)

## Was kannst Du erwarten?

- Ernährungsprogramm
- Gewichtsneutraler Ansatz
- Dauer 12 Wochen
- 3 einfache Grundsätze

## Für wen ist es geeignet?

Für jeden unabhängig von:

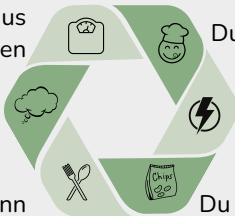
- Alter
- Geschlecht
- Körpergewicht

## Was kannst Du mit Neatic erreichen?

Du kannst durchaus ein paar Kilos verlieren

Du zählst keine Kalorien

Du isst nur, wenn Du hungrig bist



Du genießt Dein Essen

Du hast wieder mehr Energie im Alltag

Du vermeidest hochverarbeitete Lebensmittel

## Wie kannst Du starten?

**Kostenlose App:** Zur Unterstützung Deiner Ernährungsumstellung



**Arbeitsbuch:** Schritt für Schritt zu einer natürlichen Ernährungsweise





## Die 3 Neatic-Grundsätze im Überblick

### Grundsatz 1: **Vermeide Aromen**, denn sie...



- ... machen Lebensmittel super lecker und unwiderstehlich
- ... verwirren Deinen Körper
- ... sind der beste Marker für hochverarbeitete Lebensmittel



### Grundsatz 2: **Vermeide Süßungsmittel**, denn sie...

- ... machen Lebensmittel lecker, süß und unwiderstehlich
- ... verwirren Deinen Körper
- ... verändern Deine Darmbakterien

### Grundsatz 3: **Begrenze Zucker**, denn sie...



- ... machen Lebensmittel lecker, süß und unwiderstehlich
- ... haben einen geringen Nährwert
- ... sättigen Dich kaum

**Aromen, Süßungsmittel und Zucker führen zu Überessen**

**Übergewicht**



Erfahre mehr darüber, wie Aromen, Süßungsmittel und Zucker auf Deinen Körper wirken unter: [www.neatic.de/grundsaeetze](http://www.neatic.de/grundsaeetze)