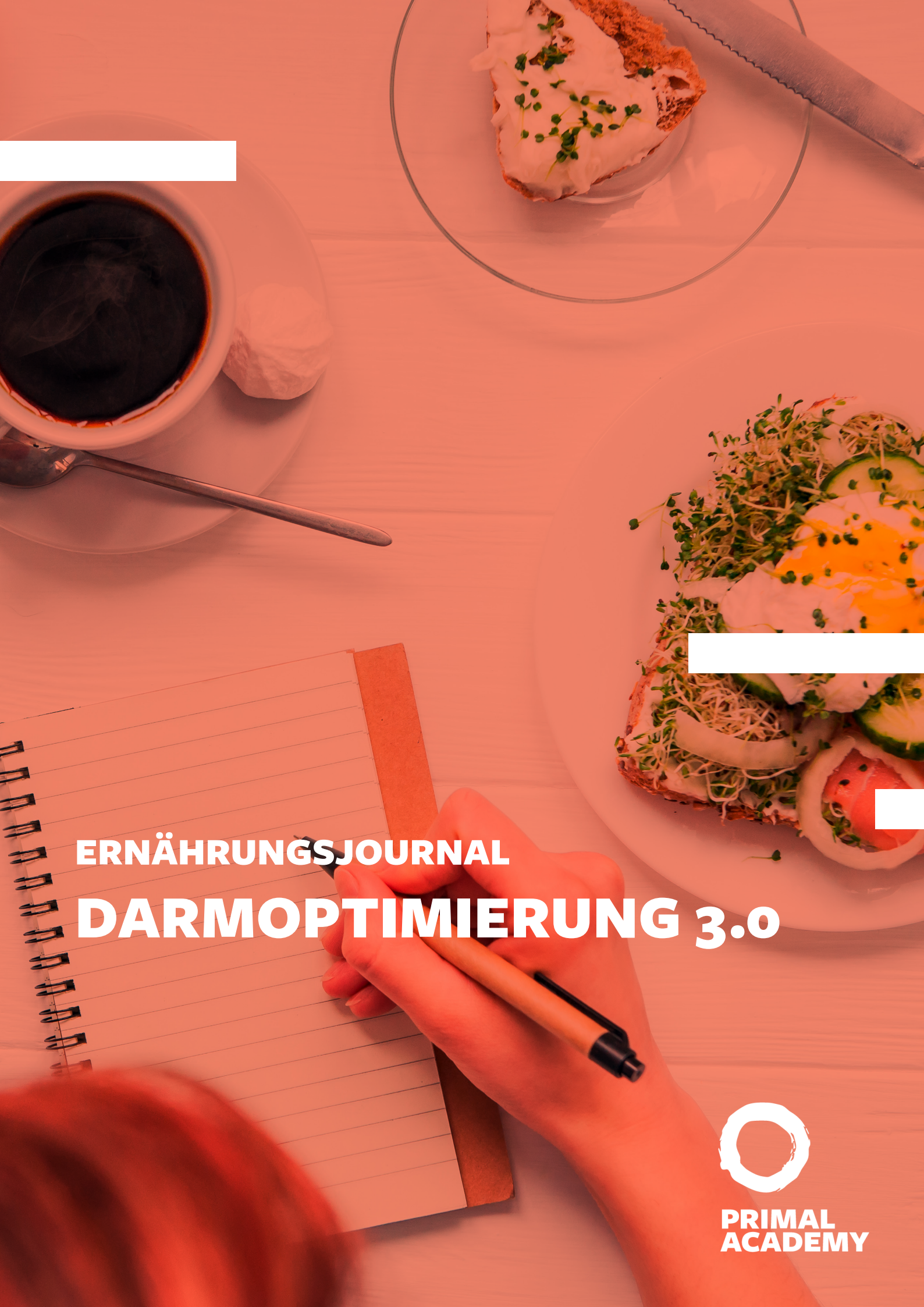

ERNÄHRUNGSJOURNAL

DARMOPTIMIERUNG 3.0

PRIMAL ACADEMY

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

DARMOPTIMIERUNG 3.0

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 1

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 2

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 3

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 4

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 5

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 6

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 1 – TAG 7

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐
...keinen Zucker gegessen ☐
...kein Getreide gegessen ☐
...nur gute Fette verwendet ☐
...keine Milchprodukte verzehrt ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 1

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 2

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 3

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 4

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 5

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 6

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 2 – TAG 7

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Kokosöl verzehrt ☐
...morgens Aktivkohle genommen ☐
...mittags geschrotete Leinsamen verzehrt ☐
...abends Kokosöl verzehrt ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 1

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 2

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 3

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 4

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 5

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 6

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 3 – TAG 7

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge-Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens Knochenbrühe / Collagen ☐
...abends Knochenbrühe / Collagen ☐
...mindestens 2–3 Liter getrunken ☐
...langsam und mit Achtsamkeit gegessen ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 1

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 2

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 3

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 4

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 5

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 6

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL

WOCHE 4 – TAG 7

TAGESVIDEO

Ich habe mir das heutige Challenge–Video angesehen ☐

FOLGENDES HABE ICH HEUTE GEGESSEN

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SO HABE ICH MICH HEUTE GEFÜHLT

WOHLBEFINDEN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SCHLAFQUALITÄT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AUSFÜHRLICH

HEUTE HABE ICH

...morgens 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...morgens Probiotika zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends 1 EL Collagen zu mir genommen ☐
...abends Probiotika zu mir genommen ☐
...mindestens 2 Rezepte des Tages gekocht ☐

PRIMAL ACADEMY

ERNÄHRUNGSJOURNAL
DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz–Eugen–Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal–state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Ernährungsjournals „Darmoptimierung 3.0“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmaterials 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 Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.
Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.
Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal–academy.de und primal–state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.