

FASTENCHALLENGE ONLINE

01. - 23. NOVEMBER 2026



Vorbereitungstage

1. Zoom Call am Sonntag, 01.11.2026

Vorbereitung & Besprechung der Detoxphase mit den dazu gehörigen Supplementen & Beantwortung offener Fragen bzw. Austausch von Erfahrungswerten der letzten Begleitungen



Detox- & Entlastungstage

2. Zoom Call am Sonntag, 08.11.2026

3 Detox- & 2 Entlastungstage – Einführung in die Patchman App als Begleiter für Ernährung & Bewegung, Besprechung Vollmondritual, Ressourcenaufbau schaffen & Vorbereitung für die Fastentage



Autophagietage

3. Zoom Call am Freitag, 13.11.2026

Bei diesem Call wird der Fastenstart via Apfel eingeleitet - 14.11.26 erster Vollfastentag, fermentierte Supplemente, Fruchtpudding oder grüner Smoothie wie auch „die Seele der Suppe“ sind die Begleiter der Autophagie & des Fastenhochs - dieser Call findet im Beisein einer Ernährungsexpertise statt



Fastenbrechen - Aufbau tage

4. Zoom Call am Mittwoch, 18.11.2026

Dies wird erneut mit „deinem“ Apfel zelebriert – Prä- & Probiotika-Produkte wie auch gezieltes & gesundes „Einräumen“ bilden die Basis unseres Mikrobioms – unser Stoffwechsel wird neu angepasst



Energietage

5. Zoom Call am Montag, 23.11.2026

Via Motivationsformel wird unsere gesunde Zukunft manifestiert – Automatisierung des 80/20 Prinzips – Vorher/Nachher Erfolge & weitere Highlights der Fastenchallenge werden gemeinsam gefeiert

Mehr Infos & Anmeldung:

✉ info@patchman.at

☎ 0043-664-75012125

www.patchman.at



PAKETPREIS INKL.
SUPPLEMENTE

€ 696,00