



NO EXCUSES **HABIT TWO** **GLUTEN**



**OPTIMIERUNG
DER VERDAU-
UNG**



**REDUZIERUNG
VON ENTZÜN-
DUNGEN IM
KÖRPER**



**VERBESSERTE
KONZENTRATION /
FOKUS**



WARUM DU MILCHPRODUKTE VERMEIDEN SOLLTEST:

SO ETWAS WIE EINE GLUTENVERTRÄGLICHKEIT GIBT ES NICHT – JEDER MENSCH HAT EINE UNVERTRÄGLICHKEIT. DIE FRAGE IST, IN WELCHEM MASS UND IN WELCHER FORM.

DR. ALESSIO FASANO (EXPERTE AUF DEM GEBIET DER GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT)

Gluten ist ein Klebereiweiß. Es kommt in den Samen der meisten Getreidearten vor. Gluten ist nicht gleich Gluten. Sie werden unterteilt und zu ihnen zählen unter anderem Gliadin, Glutenin, Hordein, Avenalin. Viele dieser Stoffe können im menschlichen Körper zu Entzündungsreaktionen führen und unsere Verdauung negativ beeinflussen.



PRO TIP

**WEICHE HAFERFLOCKEN UND HÜLSENFRÜCHTE
VOR DEM VERZEHR IN WASSER EIN UND MACHE DAMIT
DIE ENTHALTENEN LEKTINE UNSCHÄDLICH!**

MACH DEN GLUTEN TEST!

**1 WOCHE GLUTENFREI. ISS
DANACH 1 TAG LANG GLU-
TEN ZU JEDER MAHLZEIT UND
BEOBACHTE SELBST WIE SICH
DEIN HAUTBILD, DEINE VER-
DAUUNG UND DEIN ENERGIE-
LEVEL
VERÄNDERN.**

www.shoutout-fightleague.at

shoutoutfightleague

Shoutout Podcast

SHOUTOUT Fight League

