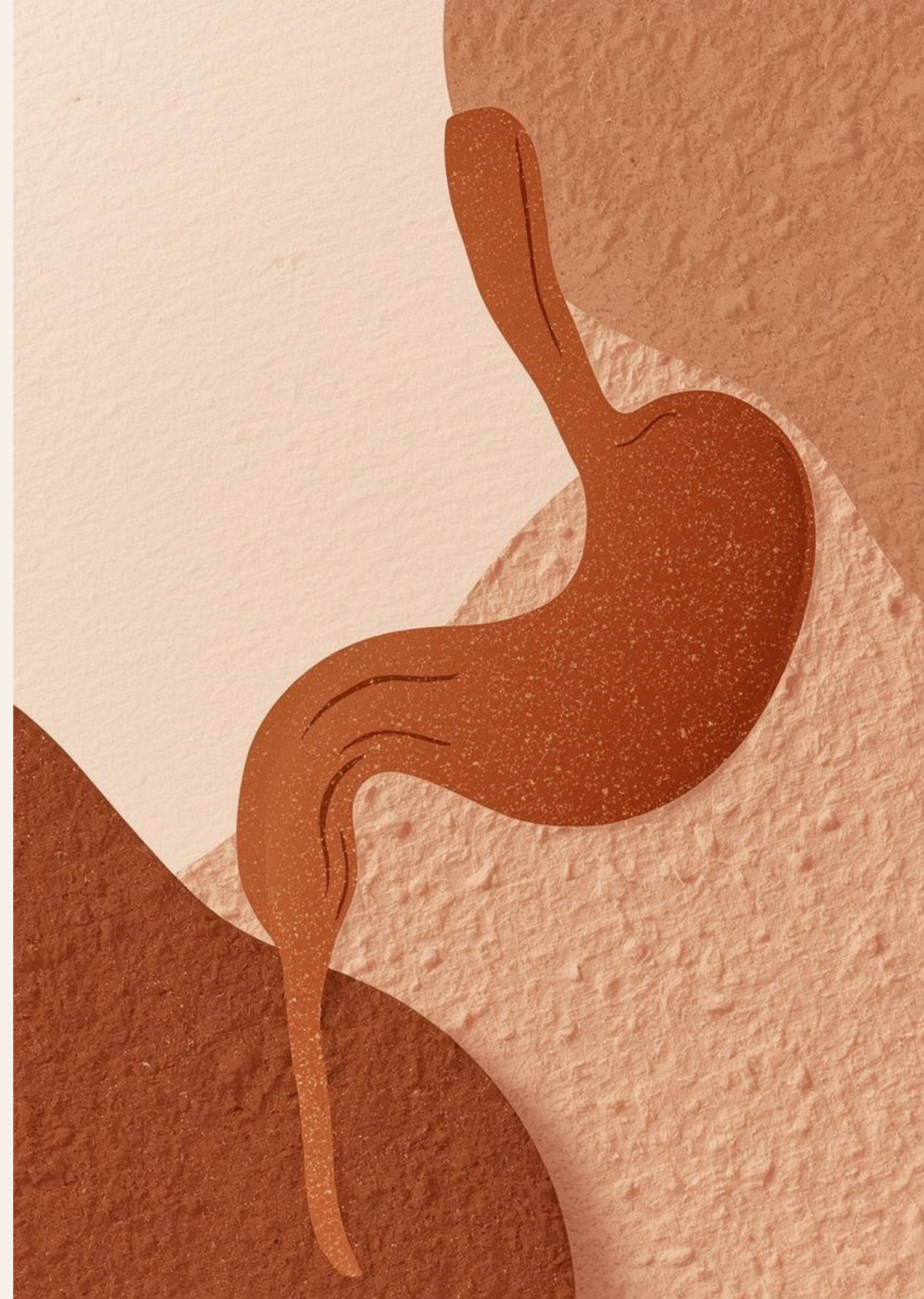


GutReset

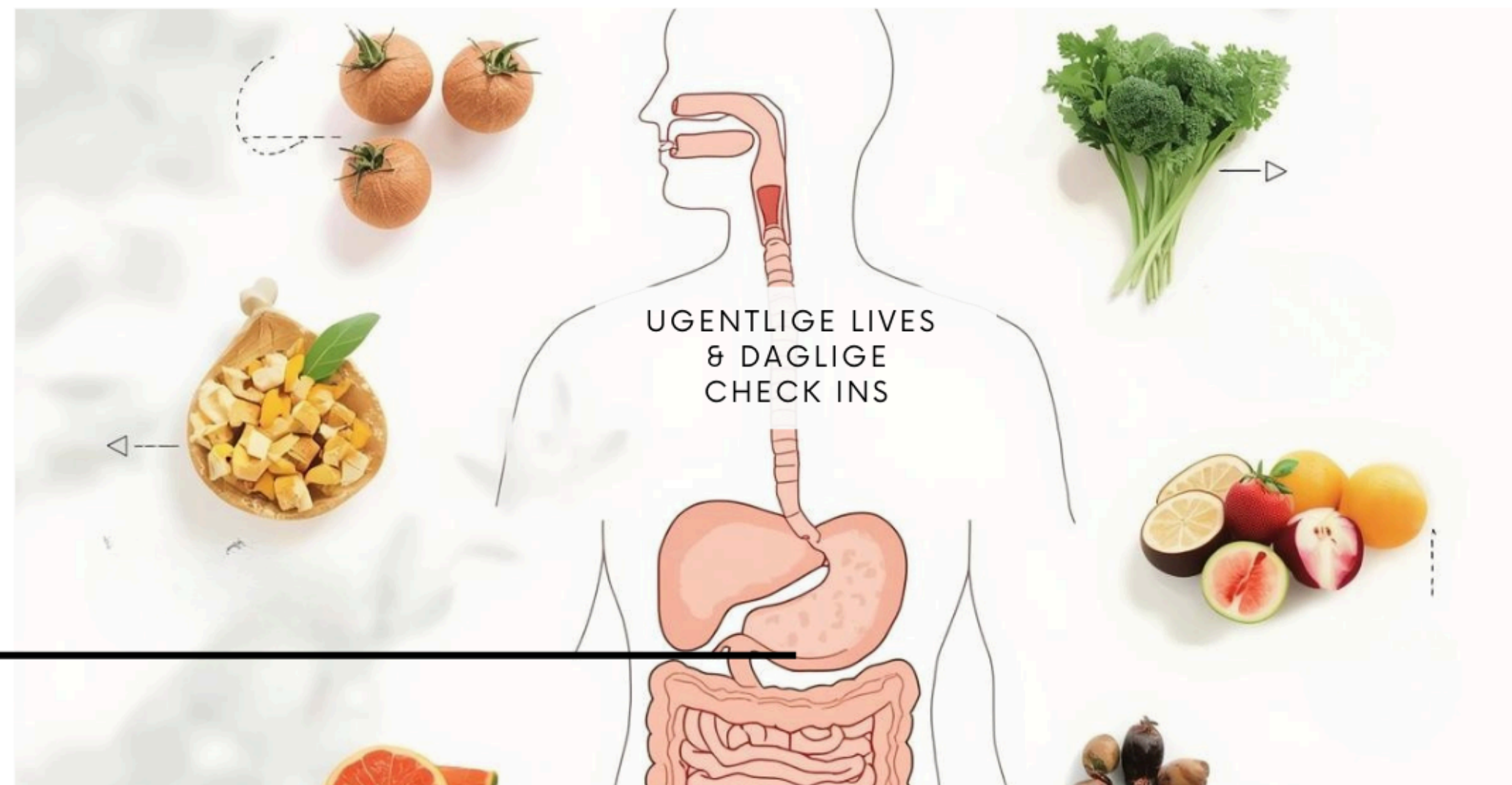
Et 8 ugers grundforløb i tarmsundhed



Et kærligt og vidensbaseret reset af din tarm, dit energiniveau og dine daglige vaner.

GutReset er et 8-ugers onlineforløb for alle, der ønsker at starte det nye år med et sundt fundament.

Forløbet er skabt til dig, der mærker, at kroppen trænger til ro, balance og bedre rutiner – men som ikke ønsker ekstreme kure eller restriktive regler.





DU FÅR

- Daglige check-ins i Circle community
- Ugentlige temaer vi dykker ned i via lives, videoer og opslag
- Komplet basisviden om fundamental tarmsundhed
- En 14-dages antiinflammatorisk kostplan med opskrifter
- Forslag til kosttilskud, der støtter tarm, immunforsvar og nervesystem
- Et støttende fællesskab, hvor du aldrig står alene
- Konkrete redskaber du kan implementere i din hverdag
- Kropsøvelser og mindfulness
- Før & efter skema
- Logbogsskema
- Reflektionsspørgsmål

Hvem er det til?

- Dig, der ønsker en mild, effektiv og realistisk sundhedsstart i januar
- Dig, der døjer med oppustethed, uregelmæssig fordøjelse, uro i maven eller stress
- Dig med hudproblemer som akne, rosacea eller eksem
- Dig, der ønsker bedre energi, søvn og stabilitet
- Dig, der har brug for et hold-i-hånden og et fællesskab for at komme i gang
- Dig, der gerne vil lære om din tarmsundhed uden at blive overvældet.



Program- indhold

Uge 0: Forberedelser til forløbet

Uge 1: Inflammation og triggere

Uge 2: Leaky gut: Hvordan har din tarmbarriere det?

Uge 3: Tarmens immunforsvar

Uge 4: Tarm-hjerne forbindelsen

Uge 5: Tarmmikrobiomets bakterier

Uge 6: Tarm-hud barrieren

Uge 7: Skjulte årsager til vedvarende symptomer

Uge 8: Vedligeholdelse og næste skridt på din rejse

STARTDATO

05.01.2026

LOKATION:

CIRCLE ONLINE
COMMUNITY





Vi glæder os til at byde dig velkommen på din 8 ugers sundhedsrejse

Katrine og Caroline