21 TAGE STOFFWECHSELKUR

Vegetarisch

Die 21-Tage Stoffwechselkur

– Das Original –

ABLAUFPLAN

© nadianb – stock.adobe.com

www.21tage-stoffwechselkur.de/_____

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

© EASY LEARNING GMBH

Ihre 21 Tage Stoffwechselkur:

Das Wachstum dieses Konzepts hat uns selbst überrascht. Unsere Kunden empfehlen uns weiter - probieren Sie uns aus!

Der Name der „21 Tage Stoffwechselkur“ kommt von der 21-tägigen Diätphase, in welcher bereits viele unserer Kunden Ihrem Wunschgewicht nahe gekommen sind.

Genauso wichtig sind die Stabilisierungs-, sowie die Erhaltungsphase, mit dem Ziel den Erfolg dauerhaft zu sichern.

Was benötige ich?

- Nahrungsergänzungsmittel**
- Globuli**
- Aspartamfreies veganes Eiweiß** und einen präzisen Ernährungsplan

Sie können alles einfach und bequem als Komplettpaket auf der Webseite bestellen:
www.21tage-stoffwechselkur.de

Was kostet es?
Ihre Investition beträgt ca. 199,- Euro für Nahrungsergänzungsmittel** + ca. 65,- Euro für veganen Protein-Shake** im ersten Monat.

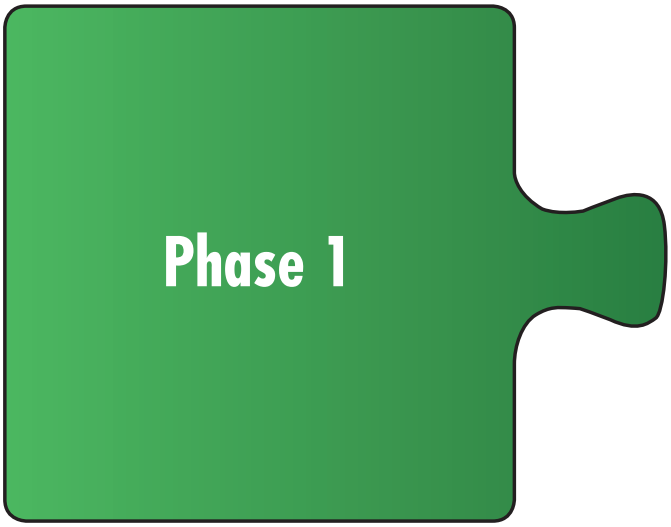
Informationen über Ihre Produkte**

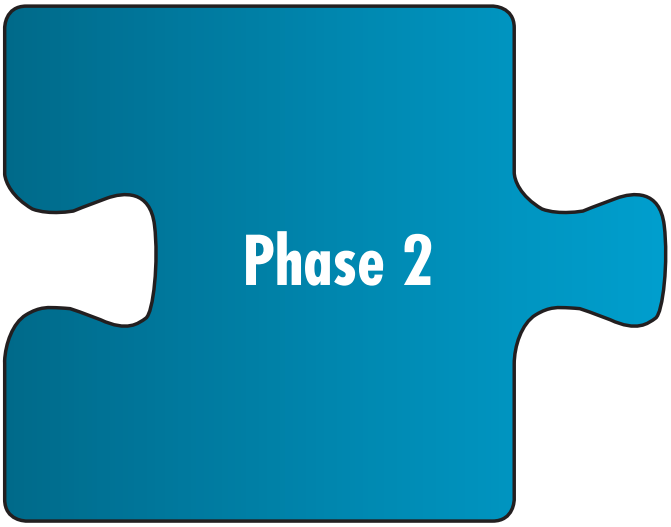
Zusatzversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

- **Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten**
- **Nährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern**
- **Algen: Spirulina und Chlorella**
- **Ballaststoffe sollen die Darmtätigkeit anregen**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Ablauf Ihrer Kur:





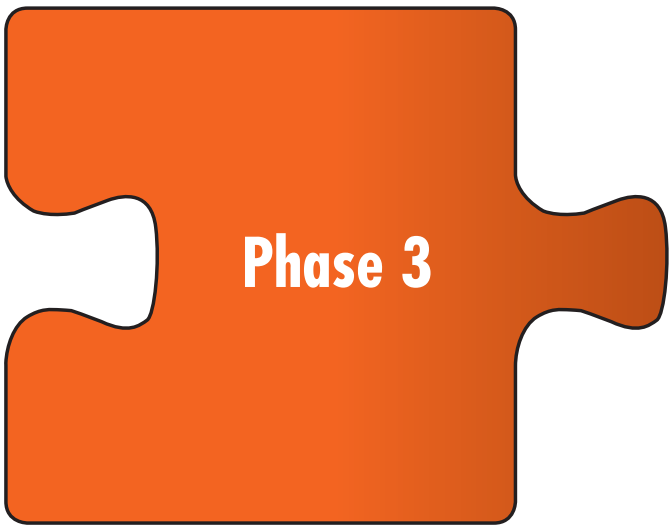
Ladephase (Phase 1):

Zwei sog. Ladetage, an denen Sie alles essen dürfen und müssen (jedoch keinen Alkohol). Hier werden bereits die Globuli** eingenommen.

Diätphase (Phase 2):

Hier werden zusätzlich zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährung aspartamfreies veganes Eiweiß**, Globuli** und das Nahrungsergänzungsmittelpaket** eingenommen.
(Diese Phase kann, wenn das Wunschgewicht noch nicht erreicht ist, bis zu zwei Mal wiederholt werden).

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.



Stabilisierungsphase (Phase 3):

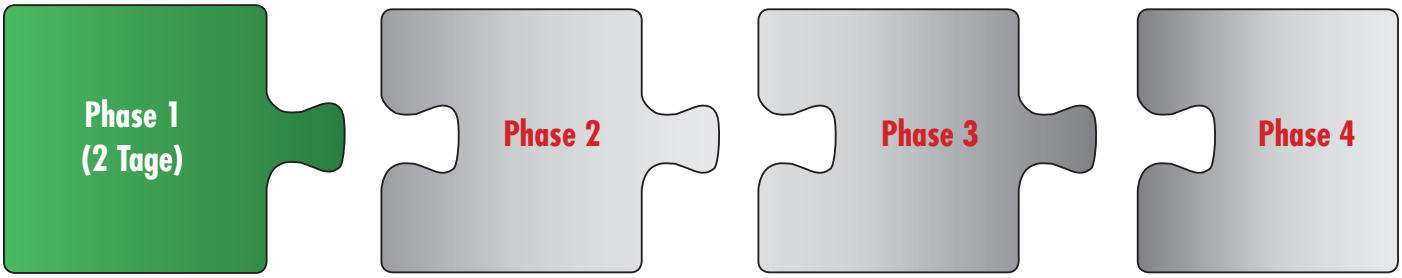
Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket** (ca. 120,- Euro).

Testphase (Phase 4):

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen.
Auch hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Phase 1 (Ladephase): 2 Tage



Ladetage (Tag 1 und Tag 2)

An diesen beiden Tagen sollten, nein müssen Sie so viel essen und trinken wie Sie können (jedoch keinen Alkohol). Eis, Kuchen, Brot, Sahne. Diese beiden Ladetage sind Bestandteil unserer 21 Tage Stoffwechselkur.

Nicht vergessen, Sie beginnen mit den Globuli an diesen beiden Tagen.**

Einnahme der Globuli:

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafen gehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

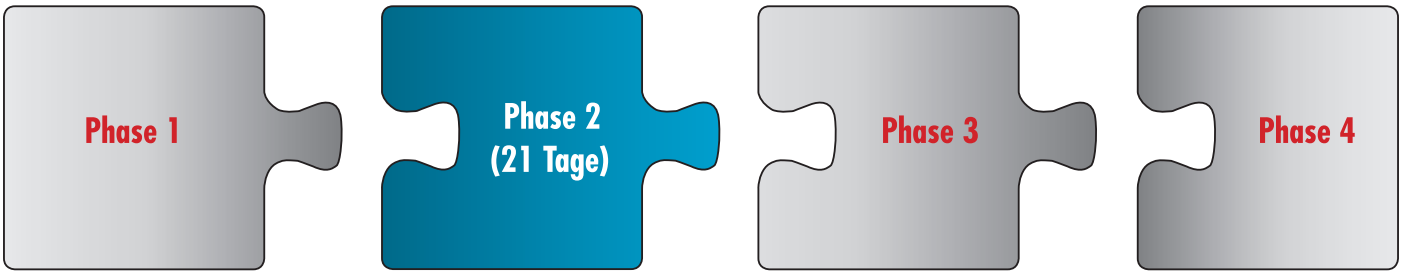
Küchenzettel

2 Tage	Viel essen und trinken - Kalorienreich!	Einnahme der Globuli** Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten.

	Daily + Eiweiß****	**MSM****	**OPC****	**veganes Omega3****	**Globuli****
Morgens	-	-	-	-	**5 Stück**
Mittags	-	-	-	-	**5 Stück**
Abends	-	-	-	-	**5 Stück**
Nachts	-	-	-	-	**5 Stück**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Phase 2 (Diätphase): 21 Tage



Diätphase (mindestens 21 Tage)

Keine Angst, Sie werden nicht verhungern. Ihr Körper muss sich erst an die neue Situation gewöhnen, wodurch Sie sich eventuell unwohl fühlen können (bei Kopfschmerzen innerhalb der ersten drei Tage viel Wasser bzw. ungesüßten Tee trinken). Essen Sie nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht (Seite 10/11).

Küchenzettel

Phase 2 21 Tage	siehe Essensplan nachfolgend	Einnahme der Globuli** Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Ihr Essensplan

Morgens

- Shake: 2 Messlöffel ca. 30 Gramm (kleiner Messlöffel) „Daily**“ + ca. 25 g Eiweiß in Form eines aspartamfreien Eiweißpulvers** (entspricht z.B. 50 g Vegan Protein Shake) zubereitet mit ca. 300 ml Wasser (am besten gleich zusammengemischt mit dem Ballaststoffdrink) im Shaker mixen und zeitnah trinken.
  Optional 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch).

  Dazu nehmen Sie 4 MSM, 1 vegane OmeGold (Omega3)** und 2 OPC** zu sich. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli**.**

Vormittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 11.

Mittags

- Proteinlieferant(en) mit ca. 30 g Eiweiß
  Gemüse oder Salat ohne Mengenbeschränkung reichlich aus der Liste.
  Dazu nehmen Sie 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli.**

Nachmittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 11.

Abends

- Proteinlieferant(en) mit ca. 30 g Eiweiß
  Gemüse oder Salat ohne Mengenbeschränkung reichlich aus der Liste.
  Dazu nehmen Sie 4 MSM und 1 vegane OmeGold (Omega3)** zu sich.**
  15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli, sowie 5 Globuli** kurz vor dem Schlafengehen.**

Nehmen Sie immer nur eine Art Eiweiß** pro Mahlzeit zu sich sowie eine Fruchtsorte. Nehmen Sie jeden Tag Ihre Nahrungsergänzungsmittel** und Ihre Globuli**.

ABSOLUT VERMEIDEN

- **Alkohol !!!**
- **Fett, Öl, Butter – vermeiden Sie ölige Cremes**
- **Kohlenhydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln**
- **Zucker, Süßstoff**
- **Milch - falls absolut nötig, allenfalls einen Schuss Magermilch in den Kaffee**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Aus diesen Nahrungsmitteln bereiten Sie Ihre Mahlzeiten zu:

Proteinquellen

Alles so fettarm wie möglich und ohne Zusatzstoffe wie z. B. Zucker, Süßstoff und Geschmacksverstärker!

Harzer Roller • Quargel (Sauermilchkäse aus Kuhmilch) • Seitan (Weizeneiweiß) • Sojamilch light • Sojajoghurt • Tofu • Lopino (aus Lupineneiweiß) • Hüttenkäse • Magerstufe • Magerquark • entrahmte Milch • Hanfeiweißpulver • Hühnereiklar • Erbseneiweißpulver (82%) • Lupinieneiweißpulver • Tempeh (fermentierte Sojabohnen) • Vegan Protein Shake • Quorn (aus Pilzkulturen gewonnenes Eiweiß) • Buttermilch • Fettarmer Joghurt • Feta • Linsen • Erbsen • Sojabohnen • Goabohnen (Flügelbohne, Hülsenfrucht) • weiße Bohnen • Kidneybohnen • Kichererbsen

Gemüse / Salat

Alles so frisch wie möglich, Tiefkühlgemüse kann verwendet werden

Artischocken • Aubergine • Blattsalat • Blumenkohl • grüne Bohnen • Brokkoli • Brunnenkresse • Champignons • Chicoree • Chinakohl • Eichblattsalt • Eisbergsalat • Endiviensalat • Feldsalat • Fenchel • Frühlingszwiebeln • Gartenkresse • Gewürzgurken ohne Zucker • Grünkohl • Karotten • Kohlrabi • Kopfsalat • Kresse • Kürbis • Löwenzahnblätter • Lollo Rosso • Mangold • Okra • Pak-Soi • Paprika • Pastinake • Peperoni • Pilze • Porree (Lauch) • Portulak • Radicchio • Radieschen • Rettich • Romanasalat • Rosenkohl • Rotkohl • Rucola • Salatgurke • Sauerkraut • Schwarzwurzel • Sellerieknolle • Spargel • Spinat • Spitzkohl • Stangensellerie • Tomaten • Weißkohl • Wirsing • Zwiebeln • Zucchini

Früchte

Alles möglichst frisch verzehren

Saure Äpfel • Ananas • Aprikosen • Birnen • Brombeeren • Cantaloupe Melone • Erdbeeren • Granatäpfel • Grapefruits • Heidelbeeren • Himbeeren • Honigmelone • rote Johannisbeeren • Kaki • Kirschen • Kiwi • Mandarinen • Mangos • Mirabelle • Nektarinen • Orangen • Papaya • Passionsfrüchte • Pfirsiche • Pflaumen • Preiselbeeren • Stachelbeeren • Wassermelone • Zitronen • Zwetschgen

Gewürze

Steinsalz (Himalaja Salz) • Pfeffer • Senfpulver • Knoblauch • Basilikum • Petersilie • Thymian • Majoran • usw. • Essig/Balsamico-Essig • Apfelessig • Dijon Senf (ohne Zucker)

Getränke

Wasser ohne Kohlensäure (mindestens 2 Liter pro Tag) • Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse, wenn unbedingt notwendig) • Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)

In der Diätphase sind nur die oben aufgeführten Lebensmittel erlaubt. Entscheiden Sie sich für eine möglichst gute Qualität Ihrer Nahrung. Lebensmittel, die nicht aufgeführt sind, sind strikt verboten!

Für Mahlzeiten unterwegs wählen Sie Gerichte, die Sie leicht mitnehmen können und die auch kalt verzehrt werden können. Bei Einladungen im Freundes- und Bekanntenkreis ist es oftmals sinnvoll, den Gastgeber über Ihre Kur zu informieren. Sie werden sowieso darauf angesprochen!

Hinweise zu den Proteinquellen

Allgemein soll tierisches Eiweiß dem menschlichen Eiweiß ähnlicher sein als pflanzliche Proteine. Oft kann in pflanzlichem Protein der Gehalt an einer essenziellen Aminosäure geringer sein als im tierischen Eiweiß. Dadurch kann sich eine geringere biologische Wertigkeit ergeben. Die biologische Wertigkeit ist ein Maß dafür, wie gut sich ein Protein aus der Nahrung in ein körpereigenes Protein umwandeln lässt. Diesen Nachteil kann man ausgleichen, indem man verschiedene pflanzliche Proteine miteinander kombiniert: So kann z. B. eine Mischung aus 30 Prozent Erbsenprotein und 70 Prozent Reisprotein ein veganes Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit ergeben.
Es ist vor allem Ei, fettarmer Käse (z. B. Harzer) und Tofu zu empfehlen, da diese einen großen Anteil Proteine enthalten. Tofu stellt eine gute Möglichkeit der Proteinversorgung für Veganer dar. Auf ihn kann in jeglicher Form zurückgegriffen werden.

Bei der 21-Tage Stoffwechselkur ist die zugeführte Eiweißmenge etwa die durchschnittlich in Mitteleuropa verzehrte Menge von 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das entspricht bei einer Person mit 75 Kilogramm Körpergewicht 90 bis 105 Gramm. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, eine Eiweißzufuhr von zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht nicht zu überschreiten.
Bitte berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Proteinquellen, dass die Mengen so gewählt werden, damit zusammen mit den anderen Komponenten der Mahlzeit, eine ausreichende Eiweißzufuhr gewährleistet ist. Bitte beachten Sie auch, dass einige dieser Proteinlieferanten deutlich mehr Fett und/oder Kohlenhydrate enthalten als andere, was zu einer höheren Energiezufuhr führt und somit den Gewichtsverlust verlangsamt. Diese Proteinlieferanten vermeiden, wenn ein maximaler Abnehmerfolg angestrebt wird.
(Quelle: Die vegetarische 21-Tage Stoffwechselkur, (ISBN: 978-3-9817776-1-1), Buch S. 50).

Nährwerte der Proteinquellen bezogen auf ca. 30 g Eiweißgehalt

Nährwerte der Produkte	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kcal)
40 g Triple Protein Shake	29,5	1,2	1,5	135
60 g Vegan Protein Shake	29,5	4,4	17,5	236
100 g Harzer Roller	30,0	0,5	0,1	125
100 g Quargel (Sauermilchkäse aus Kuhmilch)	30,0	0,3	0	123
80 g Seitan (Weizeneiweiß)	30,4	2,4	3,0	178
1500 g Sojamilch light	31,5	18,0	30,0	390
600 g Sojajoghurt	27,6	16,0	12,0	326

Nährwerte der Produkte	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kcal)
200 g Tofu	27,0	15,0	6,6	258
175 g Lopino (aus Lupineneiweiß)	31,5	5,8	5,6	201
200 g Hüttenkäse Magerstufe	27,5	3,0	7,0	162
250 g Magerquark	30,8	1,0	9,8	153
900 g entrahmte Milch	31,4	2,7	43,2	324
60 g Hanfeiweißpulver	29,4	7,8	4,5	214
8 Stück. (240 g) Hühnereiklar	28,0	0,8	0,5	128
40 g Erbseneiweißpulver (82%)	31,2	1,2	4,4	163
55 g Lupineneiweißpulver	30,5	1,4	4,0	179
150 g Tempeh (fermentierte Sojabohnen)	29,2	11,2	14,8	236
225 g Quorn (aus Pilzkulturen gewonnenes Eiweiß)	29,3	3,4	12,4	219
900 g Buttermilch	29,7	9,0	34,2	351
600 g Fettarmer Joghurt (1,5%)	31,2	9,0	37,8	366
500 g Fettarmer Joghurt (0,1%)	27,5	0,5	31,5	265
175 g Feta	29,8	31,7	0,8	410
125 g getrocknete Linsen	29,4	1,9	50,1	338
750 g Erbsen TK	30,0	1,5	75,0	495
75 g Sojabohnen	28,7	13,7	4,7	290
100 g Goabohnen frisch (Flügelbohne, Hülsenfrucht)	33,1	16,2	7,8	310
150 g Weiße Bohnen getr.	32,0	4,0	65,8	486
600 g Weiße Bohnen Konserve	29,7	2,0	55,0	360
150 g Kidneybohnen getr.	31,5	1,5	60,6	443
500 g Kidneybohnen Konserve	28,5	2,5	45,0	365
150 g Kichererbsen getr.	28,5	9,0	66,0	465
150 g Kidneybohnen getr.	31,5	1,5	60,6	443

Phase 2 (Diätphase): 21 Tage

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	MSM**	OPC**	vegane Omega3**	Globuli**
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	4 Stück	2 Stück	1 Stück	5 Stück
Mittags	-	-	-	-	5 Stück
Abends	-	4 Stück	-	1 Stück	5 Stück
Nachts	-	-	-	-	5 Stück

Einnahme der Globuli**

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Figur-Kontroll-Tabelle

Wunschgewicht _____ Körpergröße _____ Alter _____

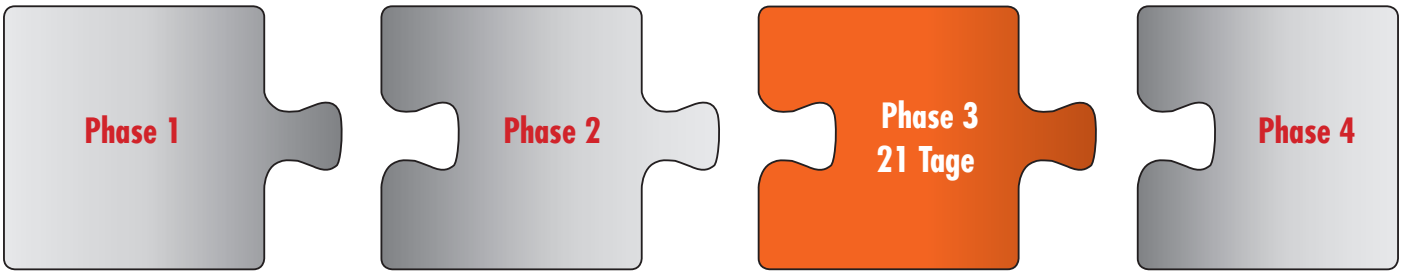
Gewichtstabelle

	NACH den zwei Ladetagen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht								

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
Gewicht									

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht					

Phase 3 (Stabilisierungsphase): 21 Tage



Stabilisierungsphase (21 Tage)

Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungspaket** (ca. 120,- Euro).
Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nach den ersten beiden Tagen und schreiben Sie es auf.

Unsere Empfehlungen

- keine Globuli** mehr einnehmen
- die ersten beiden Tage noch 500 - 700 kcal pro Tag essen
- die täglichen Kalorien sollten langsam angehoben werden
- die täglichen Mahlzeiten sollten langsam auf 800 – 1000 kcal angehoben werden
- immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker, keine Produkte die Mehl enthalten, essen

Bitte halten Sie sich noch ca. 3 Wochen an den bekannten Ernährungsplan der Phase 2. Allerdings dürfen Sie nun wieder gesunde Öle und Fette verwenden. Sie sollten natürlich auch mehr essen. Schauen Sie, dass Sie genug Kalorien zu sich nehmen. Auch ein zusätzlicher Eiweißshake** kann helfen. Essen Sie auch mal ein Stück Obst und nehmen 2x Daily**, + Eiweiß**, 2x OPC** - 1x vegane OmeGold (Omega 3)**, je nach Bedarf.

Nahrungsergänzungen:

- 2 x Daily**
- Eiweiß**
- 2 x OPC**
- 1 x vegane OmeGold (Omega3)**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	OPC**	vegane Omega3** bei Bedarf
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	2 Stück	(1 Stück)
Mittags	-	-	-
Abends	-	-	(1 Stück)

Gewichtstabelle

	In der Stabilisierungs-phase	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht								

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
Gewicht									

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht					

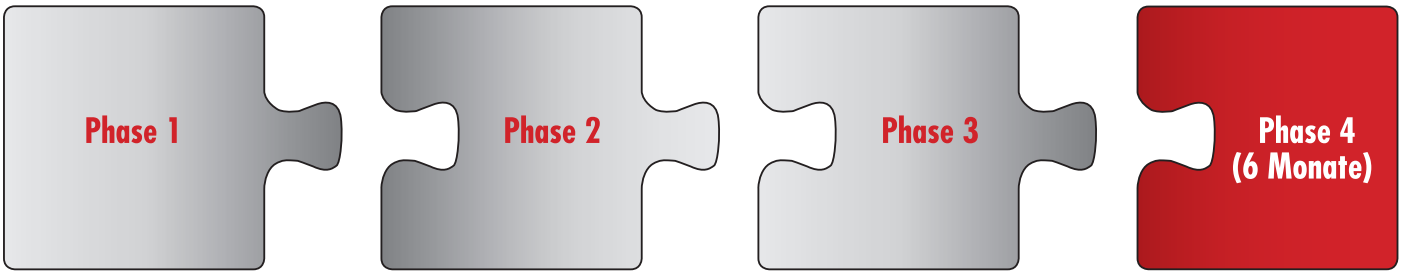
Küchenzettel

Phase 3 21 Tage	Meine Ernährungsweise: - viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate - Alkohol, Fertigprodukte, Fette vermeiden	Mein aktuelles Gewicht: _____ kg ± 1 kg Regel beachten

Bleiben Sie bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere **48 Stunden**. Keine Globuli** mehr und die Nahrungsergänzungsmittel** wie in Phase 2 weiternehmen.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Phase 4 (Testphase): 6 Monate



Testphase (6 Monate)

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

Wichtig: Um Ergebnisse nach der Diätphase nachhaltig zu erhalten, ist es wichtig die Phase 3 und 4 durchzuführen.

Sofern Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben, besteht die Möglichkeit die Diätphase also Phase1 noch ein zweites Mal durchzuführen. Anschliessend ist jedoch min. 2 Monate lang Phase 3+4 durchzuführen bevor mit einer neuen Diätphase begonnen werden kann.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Ernährungs-Empfehlung:

- nach und nach eine kleine Menge an Kartoffeln, Reis und mehlhaltige Produkte mit einbauen
- nur die Menge an kcal essen die nötig sind:
  655,1 + (9,6 x Gewicht) + (1,8 x Größe) - (4,7 x Alter) = Anzahl täglicher Kalorien
- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse und Obst, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten
- mind. 1,5 Liter stilles Wasser oder Tee trinken
- kein Fastfood, Süßigkeiten, fettes Essen
- Lebensmittel mit Zucker und Weißmehl vermeiden
- mit Agavendicksaft oder Stevia süßen
- gehärtete Fette vermeiden
  gesunde Fette: wie bsp. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Rapsöl, Nüsse (Walnüsse, Pecan Nüsse, Mandeln, Haselnüsse), Kernen, Samen (Kürbiskerne, Sesamkörner) und Avocado
- zum Braten: Rapsöl oder Olivenöl
- zum Würzen: Leinöl oder Sonnenblumenöl
- komplexe Kohlenhydrate: wie bsp. Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken, Kleie, Bohnen, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	OPC**	vegane Omega3** bei Bedarf
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	2 Stück	(1 Stück)
Mittags	-	-	-
Abends	-	-	(1 Stück)

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Gewichtstabelle

	In der Stabi-lisierungs-phase	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Gewicht									

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16	Woche 17
Gewicht									

	Woche 18	Woche 19	Woche 20	Woche 21	Woche 22	Woche 23	Woche 24	Woche 25	Woche 26
Gewicht									

Küchenzettel

Phase 4 6 Monate	Testen Sie verschiedene Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht nicht mehr als 2 kg vom aktuellen abweicht.

Empfehlung nach Ende der Kur

Vermeiden Sie auch jetzt Alkohol, Fertigprodukte und Fette und nehmen Sie viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu sich.
Wir empfehlen auch weiterhin das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Tipp:
Wenn Sie Ihren Freunden oder Bekannten erklären möchten, was Sie tun (wahrscheinlich werden Sie schnell auf Ihre Erfolge angesprochen), dann unterstützen wir Sie gerne. Geben Sie einfach den Kontakt Ihres Sponsors (Empfehler) weiter.

Anmerkung von Ihrem Stoffwechselkur Team

Generell ist es unser Ziel, Sie während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren. Wir empfehlen unbedingt das vegetarische Buch zur Kur zu kaufen. Hier sind viele basische Rezepte, die den Erfolg der Kur beschleunigen können.

Aus jahrelanger Praxiserfahrung als Ernährungs-Coaches wissen wir, dass sich während jeder ernsthaft durchgeführten Ernährungsumstellung das Geschmacks- und Ernährungsverhalten unserer Kunden ändert und genau das sollte auch Ihr Ziel bei dieser Kur sein.

Wenn Sie es geschafft haben sollten, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und später nicht wieder in die ungesunde Lebensweise der Vergangenheit zurückzufallen, hätten wir unser gemeinsames Ziel erreicht!

Anzeige

BUCH TIPP! Die vegetarische 21-Tage Stoffwechselkur
mit vielen Rezepten für Ihre Kur (ISBN: 978-3-9817776-1-1)

Bestellbar auf www.21tage-stoffwechselkur.de.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Messtabelle - Umfang

	Nach den zwei Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Differenz in cm
Bauch (auf Nabelhöhe)					
Po					
Oberschenkel links (dickste Stelle)					
Oberschenkel rechts (dickste Stelle)					
	Bei Bedarf im Studio messen:				
Körperfett %					
Körperfett Kg					
Wasseranteil %					
Muskelanteil %					

Produktbestellung über www.21tage-stoffwechselkur.de

Nahrungsergänzungsmittel**

Die Nahrungsergänzungsmittel** können über die Seite www.21tage-stoffwechselkur.de bestellt werden. Bei dieser Bestellung werden die Nahrungsergänzungsmittel** monatlich übersandt. Sie können die Bestellung jederzeit stoppen oder ändern.

Sofern Sie einen Sponsor (Freundschaftswerber) haben, vergessen Sie bitte nicht bei der Bestellung dessen PIN anzugeben, damit auch dessen Empfehlung belohnt werden kann.

Sie können jederzeit Bestellungen stoppen oder ändern.

Telefonisch gebührenfrei unter 0800-101-3201
oder
per Email an info.eu@lifeplus.com.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

Ihr Partner unterstützt Sie gerne bei Fragen zur 21 Tage Stoffwechselkur!

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

www.21tage-stoffwechselkur.de

© EASY LEARNING GMBH