



Die Stoffwechselkur

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Diäten gehört haben!

Die Stoffwechselkur (SWK) basiert auf drei Säulen:

1. **Vitalstoffen**
2. **Ernährungsumstellung für mindestens 3 – 6 Wochen und**
3. **einem Aktivator, der ein körpereigenes Glyko-Protein aktiviert**

Es gibt drei verschiedene Arten von Fett:

1. **Struktur-Fett** 2. **Energie-Fett** 3. **Adipöses Fett**

Die Stoffwechselkur beruht auf Forschungen eines englischen Arztes. Seiner Meinung nach handelt es sich bei der Anlagerung adipösen Fettes häufig um eine STÖRUNG des Hypothalamus.

Jeder kennt Menschen, die einfach nicht abnehmen.

Durch eine bestimmte Vorgehensweise / Verhaltensweise kann nach seiner Theorie diese Störung des Hypothalamus reguliert und der Hypothalamus sozusagen „neu programmiert“ werden.

40 Jahre lang forschte er auf diesem Gebiet und seine Methode wurde an tausenden Menschen erfolgreich klinisch angewendet. Bis vor wenigen Jahren musste man eine klinische Kur mit direkten Injektionen des besagten Glyko-Proteins machen. Der Aufwand war in jeder Hinsicht unvergleichlich viel höher als der mit der vorliegenden Kur.

Denn seit kurzem ist ein Aktivator in homöopathischer oder bio-energetisierter Form erhältlich.

Damit wird die SWK für Jedermann zugänglich.

Unsere Teilnehmer der SWK berichten Folgendes:

- Verbesserung des Stoffwechsels ohne Hunger
- Nachhaltigkeit des erreichten Gewichtes
- abnehmen an den "richtigen Stellen"
- straffere Haut und jugendlicheres Aussehen
- mehr Energie, spätestens nach der Kur
- Sport wirkt unterstützend, ist aber nicht zwingend erforderlich.
- danach besseres Essverhalten

<u>Dauer</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>benötigte Produkte:</u>
2 Tage	Schlemmerphase/Ladetage	Vitalstoffe & Aktivator
min. 21 Tage	Abnehmphase	Vitalstoffe & Aktivator
21 Tage	Stabilisierungsphase	Vitalstoffe
6 Monate	Austestungsphase	Vitalstoffe

Was wird für die Kur benötigt?

- hochwertigste Vitalstoffe mit einer Basis aus speziellen Kräutern, synergistisch wirkenden Pflanzennährstoffen, Co-Faktoren und Pflanzenenzymen für beste Bioverfügbarkeit
- ein Aktivator
- eine Personenwaage, eine Küchenwaage mit 1-g-Anzeige
- Lotion mit organischem Schwefel, fettfreies Duschgel & Shampoo
- Disziplin für 3 – 6 Wochen

Die Anleitung bitte genau durchlesen! Die empfohlenen Bücher sind sehr hilfreich. Nutzen Sie die Begleitung, die Ihnen angeboten wird!

Wir empfehlen:

- während der gesamten Kur und danach eine ausreichende Menge Wasser (am besten stilles Wasser) zu trinken.
- eine Vorbereitung zur Kur mit einer Basisvitalstoffversorgung und idealerweise einem Eiweißshake aus drei verschiedenen Proteinquellen, evtl. zusätzlich auch ein pflanzlicher Schwefel.

Besprechen Sie das, sowie auch die Länge der Vorbereitungszeit mit dem Empfehlungsgeber der Kur!

Ablauf der Stoffwechselkur

Phase 1: 2 Tage Schlemmerphase / Ladetage

- täglich 3-5 x Aktivator gemäß der jeweiligen Empfehlung
- 2x täglich Einnahme der Vitalstoffe

Fetteiche Lebensmittel sind erwünscht: Nüsse und Samen aller Art sind hervorragend geeignet. Avocado, Lachs und Olivenöl genauso. Gerne kann in diesen Tagen auch noch eine fette Torte genossen werden oder was sonst den jeweiligen „Gelüsten“ entspricht.

Es ist wichtig, an diesen beiden Tagen reichlich und reichhaltig zu essen und zu trinken!

Je mehr geladen wird, umso besser für den Erfolg der Kur! Dies führt zu einer Intensivierung des Stoffwechsels und damit zu einer erhöhten Kalorien- und Fettverbrennung während der Abnehmphase!

Phase 2: 21 Tage Abnehmphase

In dieser Phase „schmilzt“ das adipöse Fett. Mindestens 21 Tage lang werden nur noch die erlaubten Lebensmittel nach Dr. Simeons (s.u.) gegessen, gerne mit den Rezepten aus der empfohlenen Literatur. Wichtig ist es, die zugelassenen Mengen einzuhalten!

Täglich den Aktivator entsprechend der Einnahme-Empfehlung 3-5x einnehmen und 2x täglich die Vitalstoffe (genau wie vorher).

2x / Tag 120 g proteinhaltige Nahrungsmittel:

z.B. mageres Rind oder Kalbfleisch, Eier (Eiklar), Hühner- oder Putenbrust, weißer Fisch, Thunfisch in Wasser, Meeresfrüchte, Garnelen, Tintenfisch, hochwertiger Eiweißshake aus drei verschiedenen Proteinquellen.

Vegetarier / Veganer besprechen bitte magere Alternativen persönlich!

2x / Tag 100 g – 300 g Gemüse oder Salat: Spinat, Mangold, Chicorée, Rübennkraut, grüner Salat, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Zwiebel, Radieschen, Gurken, Kohl, Paprika, Zucchini, Spargel, Sauerkraut, Champignons, Lauch, Rosenkohl, Salatgurke. (Bitte keine Kartoffeln, Möhren, Mais, Avocado, Hülsenfrüchte, Kürbis!)

2x / Tag 100 g Obst: Apfel, Orange, Grapefruit oder Erdbeeren. (Bitte keine Ananas, Banane, Weintrauben!)
1 Knäckebrot oder 2 Grissini pro Tag sind bei Bedarf erlaubt.

Mindestens 2 Liter Flüssigkeit / Tag: idealerweise stilles Mineralwasser oder Tee. Kaffee möglichst reduzieren. KEIN Alkohol!

Gewürze: Pfeffer, Senf, Knoblauch, frische Kräuter, Essig, Soja-soße, Tabasco, Wasabi, Sambal Oelek, Zimt, Zitronensaft, Süßstoff (wenn notwendig) z.B. nur Stevia, Erythritol.

Kein Öl, keine Fette! Auch keine Fette über die Haut zuführen. Keine Verwendung von fetthaltigen Kosmetika.

Kein Zucker oder Kohlenhydrate! Reis, Kartoffeln, Brot oder Getreide, Pasta, Hülsenfrüchte und Alkohol sind NICHT ERLAUBT.

Wichtig: Fügen Sie nichts hinzu und lassen Sie nichts weg! Abweichungen gefährden den Erfolg dieser Kur. Abnehmen funktioniert auch mit anderen Kuren, aber das langfristige Halten des Gewichtes nicht unbedingt.

Hochwertige, natürliche Vitalstoffe sind unbedingt erforderlich, um die Entgiftung zu unterstützen. Toxine, die nicht ausgeschieden werden, wird der Körper wieder in Fett einlagern müssen. Nur mit den richtigen Vitalstoffen kann ein Halten des Gewichtes nach der Kur gewährleistet werden. Die Einnahme wird für mindestens sechs Monate nach der Kur empfohlen.

Anmerkung: Die Kur kann bedenkenlos über diese drei Wochen hinaus bis zum Wunschgewicht verlängert werden.

Tagesablauf während der Abnehmphase (Beispiel)

Jeden Tag nach dem Aufstehen und Wasserlassen wiegen.

Am 1. Diättag auch messen (danach 1x / Woche).

Frühstück:

Aktivator entsprechend der Einnahmeempfehlung vor dem Frühstück nehmen.

Idealerweise Wasser, Tee oder sonst auch Kaffee ohne Zucker (1 EL Magermilch ist innerhalb von 24 Stunden erlaubt.).

Die Vitalstoffe nehmen: am besten Vitamin-, Mineral-, Ballaststoffdrink, OPC & Antioxidantien, organischen Schwefel, Omega-3-Öle, hochwertigen Eiweißshake aus drei verschiedenen Proteinquellen.

Vormittags:

Je nach Aktivatorart auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung).

Bei Bedarf einen mittelgroßen Apfel oder eine halbe Grapefruit oder eine Orange oder eine Hand voll Erdbeeren (ca.100g).

Reichlich Wasser trinken!

Mittags:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahmeempfehlung Aktivator einnehmen.

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120 g Fleisch / Fisch / Tofu / Eiweißshake (s. oben). Es dürfen nicht mehr als vier verschiedene Lebensmittel zu einer Mahlzeit gegessen werden.

Reichlich Wasser trinken!

Zusätzliche Vitalstoffe (sinnvoll, aber nur falls gewünscht): Hyaluronsäurehaltiges Hautprodukt, Mikro-Mineralien, Vitamin D&K, Arginin.

Nachmittags:

Je nach Aktivatorart auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung).

Bei Bedarf 100g Obst aus der Liste. **Reichlich Wasser trinken!**

Abends:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahmeempfehlung Aktivator nehmen.

Vitalstoffe: organischer Schwefel.

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120 g Fleisch / Fisch / Tofu (andere Sorte als beim Mittagessen) oder Eiweißshake.

Vor dem Zubettgehen

Omega-3-Öle, (Astragalus falls gewünscht), Eiweißshake.

Der Eiweißshake unterstützt die Fettverbrennung und kann Fleisch, Fisch etc. ersetzen. Er kann auch zusätzlich zwischendurch und /oder speziell abends mit Wasser genommen werden.

Phase 3: 21 Tage Stabilisierungsphase

Nun keinen Aktivator mehr einnehmen, aber noch 2 Tage wie in der Abnehmphase essen! Danach die pro Tag aufgenommene Kalorienzahl moderat erhöhen. Vitalstoffe genau wie zuvor alle weiter nehmen.

Bei Gewichtszunahme von mehr als 1 kg/Tag muss die zugeführte Kalorienzahl sofort wieder reduziert werden, bei gleichbleibend hoher Eiweißzufuhr.

In diesen 3 Wochen können Öle (insbes. Rapsöl, Leinöl, Olivenöl), Fette, Sahne, alle Fleisch- und Fischarten, Käse unter Beachtung des täglichen Gewichtes wieder gegessen werden!

Ein Gläschen Wein darf ab und zu getrunken werden. Kohlenhydrate und Zucker sind in dieser Zeit noch nicht erlaubt.

Phase 4: Austestungsphase

Die Vitalstoffe weiter nehmen: mindestens eine Basisversorgung, idealerweise kombiniert mit einem hochwertigen Eiweißshake aus drei verschiedenen Proteinquellen.

Langsam und kontrolliert nacheinander alle Lebensmittel wieder ausprobieren: Nimmt man von einem bestimmten Lebensmittel von einem zum anderen Tag mehr als 1 kg zu, dieses weglassen und zu einem späteren Zeitpunkt erneut testen.

Kohlenhydrate sollten langfristig abends vermieden werden. Jede Gewichtszunahme bis zu 2 kg ist unproblematisch und reguliert sich wieder.

Empfohlene Vitalstoffe

Mindestanforderung Vitalstoffe während der Abnehmphase:

Vitamin-, Mineral-, Ballaststoffkomplex, OPC & Antioxidantien, organischer Schwefel, Eiweißshake aus drei Proteinquellen, der idealerweise basisch verstoffwechselt wird, Omega-3-Öle, Hautpflege mit organischem Schwefel

Optimal zusätzlich: Astragalus, Arginin, hochwertige Produkte für die Haut mit Hyaluronsäure auch zum Einnehmen, Mikro-Mineralien, Vitamin D&K.

Vitalstoffe ab der Stabilisierungsphase und danach:

Eine Basisversorgung, idealerweise kombiniert mit einem hochwertigen Eiweißshake aus drei verschiedenen Proteinquellen. Diese Basisversorgung ist je nach Bedarf und Budget langfristig erweiterbar.

WISSENSWERTES

Plateau-Tage:

Während Phase 2 gibt es Tage, an denen man kaum bis gar nicht abnimmt. Dazu gibt es verschiedene Theorien. Meistens lagert der Körper Wasser ein. Es gibt sogenannte Set-Points. Das sind alte Gewichtsmarken.

Keine Sorge, die Fettverbrennung läuft auch hier weiter, aber das Gewicht bleibt nahezu gleich. Meistens findet nach 3-4 Tagen plötzlich ein Gewichtsverlust von 0,5 -1,3 kg statt.

Alternativ bietet sich ein Apfeltag (wirkt ausschließlich entwässernd und besitzt eine starke psychische Komponente) in Kombination mit einem hochwertigen Eiweißshake an.

Apfeltage:

Ein Apfeltag beginnt mit dem Mittagessen und geht weiter bis kurz vor das Mittagessen des folgenden Tages. Es dürfen in dieser Zeit sechs große Äpfel gegessen werden, keine anderen Lebensmittel und Getränke außer Wasser in Maßen und natürlich die Vitalstoffe und der Aktivator. Am nächsten Tag beim Mittagessen wieder den Ablauf nach dem gewohnten Plan fortsetzen.

TIPPS

Unbedingt eine Entscheidung treffen und eine persönliche Verpflichtung eingehen!

Einen Zeitraum von 3 Wochen wählen, in dem keine großen Ablenkungen, wie Geburtstage, Feste oder ähnliches sind.

Es ist effektiver, wenn man mit der Versorgung mit Vitalstoffen schon ein paar Wochen vor der Kur startet.

Fleisch, Fisch, Tofu, Gemüse **ohne Öl** in einer guten Teflon- oder Keramikpfanne oder im Kontaktgrill anbraten.

Zucker- und fettfreie Gemüsebrühe zum Andünsten verwenden. Dampfgaren ist ebenfalls ideal und nährstoffschonend.

In Restaurants um fettfreies Essen bitten und Salat ohne Dressing mit etwas Zitronensaft selbst anmachen.

Unbedingt Vorher-Nachher-Bilder und Messungen an Brust, Hüfte, Taille/Bauch, Oberschenkeln und Oberarmen machen!

Die Kur am besten in einer kleinen Gruppe machen!

Besprechen, in welcher Form Begleitung für einen selber optimal ist: WhatsApp, Treffen, Telefonate etc.!

Zum Thema Stoffwechselkur und Vitalstoffe gibt es reichlich Literatur. **Einfach mal nachfragen oder einen Basis-Produkte-Workshop besuchen!**

Bitte denken Sie daran: Die Stoffwechselkur führen Sie auf Ihre eigene Verantwortung durch.

An dieser Stelle erfolgt hiermit noch der Hinweis, dass Schwangere und Stillende die Kur nicht machen sollten!

Chronisch Kranken empfehlen wir, sich gegebenenfalls mit Ihrem Arzt, der idealerweise Erfahrung mit hochwertigen Vitalstoffen hat, zu beraten!

Viel Erfolg!

