

Stoffwechselumstellung

WIE SIEHT MEIN TAG AUS?

Du beginnst ab den Ladetagen mit den Globulis und den Produkten.

Produkte werden folgendermaßen eingenommen.

Ab Beginn der Ladetage 3 x 5 Globulis ca. 15 Minuten vor oder nach den Mahlzeiten.

Morgens in den Shaker der bei der Lieferung dabei ist 300 ml Wasser geben. Darauf dann zwei Meßlöffel DailyPlus geben. Das ganze schütteln und gleich trinken, sonst wird es fest wegen der Ballaststoffe. Dazu einen Löffel vom Eiweiß Shake für den Geschmack und das nötige Eiweiß. **Das Daily ersetzt das Frühstück.** Eine Tasse Kaffee ohne Milch oder Tee dazu, wenn Du magst.

Daily benötigst Du unbedingt. Hierin sind alle Vitamine enthalten die Deine Zellen zur Optimalversorgung benötigen, und die notwendigen Ballaststoffe um den Darm zu säubern.

Am Morgen dann auch gleich 2 Presslinge vom Proanthensols und 4 Presslinge vom MSM zu Dir nehmen.

Mittags oder Abends zwei Kapseln OME Gold einnehmen und 4 Presslinge vom MSM. Kannst Du auch aufteilen auf Mittags und Abends.

In den zwei Ladetagen möglichst über 3000 bis 3500 kcal. Möglichst fette Speisen zu Dir nehmen, um den Stoffwechsel anzufeuern. Je mehr Du hier isst, um so schneller wirst Du abnehmen. Während der zwei Ladetage wird Dein Stoffwechsel auf 100% hochgefahren.

Nach den zwei Ladetagen beginnt die 21 Tage Phase der Diät. Ab jetzt nur noch 500 kcal am Tag zu Dir nehmen, aufgeteilt in zwei Mahlzeiten Mittags und Abends. Abends kannst Du noch einen Eiweißshake nehmen, falls Du noch Hunger bekommen solltest.

Zum Fleisch immer Gemüse dazu essen oder andere Sachen aus den erlaubten Lebensmitteln aus dem Buch.

Falls möglich Abends ein Basenfußbad nehmen, das zieht die Schlacken aus dem Körper. Und ganz wichtig, jeden Tag 3 - 4 Liter, möglichst stilles Wasser trinken.

Während der Kur KEIN Alkohol, KEINE Kohlenhydrate, KEIN Fett, KEIN Schweinefleisch. Halte Dich einfach an das Buch, dann geht das prima.

Falls Du mal Hunger haben solltest einfach zusätzlich 5 Globulis unter der Zunge zergehen lassen. Nach 10 Minuten ist das Hungergefühl weg. Oder einfach mehr Wasser trinken.

Nicht vergessen die Fotos vor Beginn der Kur zu machen, dich jeden Tag zu wiegen und die Umfänge wöchentlich in die Liste einzutragen.

Wenn Du fragen hast, einfach anrufen. Auch Abends oder am Wochenende sind wir jederzeit unter 09195-3520 erreichbar. Wir coachen Dich, bis Du Dein Wunschgewicht erreicht hast.

Georg und Sabine Niebler

Stoffwechselumstellung.docx