



Sehr gerne wird der allgemeine Überblick über unser Programm mit der vorgeschlagenen Ernährungsvariante 1 übermittelt. (es sind gesamtheitlich 3 Ernährungsvarianten verfügbar).

- o Diese soll zur Übersicht dienen und die Struktur der Programme näherbringen.

**Das Programm ist nicht nur auf die kurzfristige Gewichtsabnahme ausgelegt, sondern zielt darauf ab den Stoffwechsel, dauerhaft auf einem hohen Niveau zu halten.**

Ziel ist es, zu lernen, welche Nahrungsmittel in welcher Menge empfehlenswert für den Körper sind.

#### **Erfolge sprechen Bände -**

...schon bei mehreren hunderttausenden Anwendern ganz einfach: Das Programm begleitet uns bei der meist gewählten Variante 1 über drei durchdachte Phasen zum langfristigen Erfolg.

- kostenlose Betreuung bis zum Ziel und darüber hinaus:
- Unseren Anwendern steht eine umfangreiche Sammlung an leckeren Rezepten - welche perfekt auf unser Programm abgestimmt sind - zur Verfügung.
- Zudem gibt es eine tolle Community & intensive Betreuungsform (kein ständiges Alleinsein ist uns persönlich sehr sehr wichtig und kostenloses Wiegen/Messen an den verschiedensten Örtlichkeiten mit einer Spezialwaage - Fettanteilmessung u.v.m. )
  - o **Diese vorgeschlagene Ernährungsvariante ist auf jede Person individuell nach deren Bedürfnissen anzupassen!**
  - o (z.B. Vegetarier / Veganer/ Sportler mit dem Ziel der Muskelanteilerhöhung,
  - o Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme etc.)

Zur Beachtung:

Schon aus diesem Grund der vielen Konzeptvarianten ist eine kostenlose Beratung durch unsere geschulten jahrelang erfahrenen Berater/innen vom Präventionsteam notwendig.



## Ernährungsvariante 1

Diese Variante wurde in erster Linie dazu entwickelt, um den allgemeinen Gesundheitszustand umfassend zu fördern. Der positive "Nebeneffekt" dabei: unsere Mitglieder bestätigen durchgängig einen effektiven Abbau von Fettdepots "genau der richtigen Stelle" und somit insgesamt eine maßgebliche Gewichtsreduktion.

### Das Ziel bei dieser Variante:

- - den Stoffwechsel aktivieren (beugt den JoJo Effekt vor)
- - den Blutzucker ausbalancieren (befreit von Zuckersucht)
- - den Salz- und Wasserhaushalt optimieren
- - den Körper beim Abbau von Altlasten unterstützen
- - die Stärkung des Immunsystems durch eine gesunde Darmflora
- - die Reduktion des Körperfettanteils
- - noch mehr Energie, Lebensfreude und eine optimale Regeneration

Es gibt die **Reinigungstage** (eiweißreiche Tage) und diese motivieren durch den zügigen Abbau von Fett ohne Hungergefühl und ohne Leistungsabfall.

Dann gibt es die Tage, welche die Basis einer ausgewogenen Ernährung sind und die sich durch gesteigerte Energie ohne Völlegefühl auszeichnen. (**eiweißreiche Tage** + unbegrenzt **Gemüse** / nicht unbegrenzt **Obst** nach Belieben)

Und es gibt **Schlemmertage**, wie z.B.: Einladungen bei Freunden, Familienfeiern, Partys etc. **Einfach Tage, an denen wir das Leben in vollen Zügen genießen...**

Der Start heißt Aktivierungsphase: diese dauert 28 Tage (das sogenannte erste Monat)

Was passiert in ihrem Körper in diesem ersten Monat?

Der **Säuren Basen Haushalt** des Körpers wird wiederhergestellt – wenn Sie bei den angeführten Punkten welche mit Ja beantworten, dann können Sie davon ausgehen dass Ihr Körper übersäuert ist: dazu gehört: \*Unwohlsein \*Gereiztheit \*Kreislaufprobleme \*Konzentrationsschwäche \*erhöhter Blutdruck \*Gelenks- und Gliederschmerzen \*Verspannungen \*Kopfschmerzen

\*Schlafstörungen \*erhöhte Allergiebereitschaft \*erhöhte Entzündungsbereitschaft  
\*Hautprobleme (Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Pilzerkrankungen) \*Osteoporose \*Karies  
\*Abgeschlagenheit/Müdigkeit \*Magenbeschwerden

Wir dürfen natürlich keine Heil- und Wirkaussagen tätigen, jedoch arbeiten wir bereits mit tausenden von Erfahrungsberichten der Mitglieder welche im Programm sind.



Weiters wird die **Zellebene wieder gestärkt** – damit verbessert sich laut den Erfahrungsberichten das Hautbild

Und dies ist eine **Reinigung und Entgiftung des Körpers** – das heißt, die Schad- und Giftstoffe werden vom Körper austransportiert

Wir starten mit der sogenannten **1. eiweißreichen Woche**

In dieser ersten eiweißreichen Woche essen Sie 4-5-mal am Tag so viel wie möglich von allen eiweißreichen Lebensmitteln welche Sie kennen.

Nicht erschrecken, wie schafft man es viermal am Tag zu essen, es ist ganz einfach - einfach eine Handvoll Mandeln oder ein gekochtes Ei für zwischendurch – somit MINIMUM 3 Bissen reichen aus. Damit bewirken Sie, dass der Körper 24 Stunden durchgehend arbeiten muss.

Wenn Sie nicht wissen was man alles an eiweißreiches Lebensmitteln essen kann?

Dazu gibt es eine große **Rezeptesammlung** welche bereits mit über hundertten von Rezeptvorschlägen ausgestattet ist (inkl. Fotos beschrieben + PDF-Format zum Ausdrucken u.v.m.)

Beispiele: Zitronenmuffins, Palatschinken, Mandelkuchen zum Kaffee (4 bis 5 pro Tag sind integriert!), Mandelkekse, Pizza mit Thunfisch und Spiegelei, Burger, Mandelbrötchen, Joghurtschnitten u.v.m.

Sie lesen schon: das Ganze besteht nicht nur aus Hühnerfleisch und Eiern!

Ganz entscheidend ist jedoch: viermal am Tag zu essen und das auch bis Sie satt sind. Das heißt - Sie brauchen nichts abzuwiegen oder abzumessen. Nehmen Sie sich Zeit für richtige Mahlzeiten und lassen Sie es sich auch gut gehen. (4 x am Tag sollte gegessen werden - die Uhrzeit spielt nicht genau die Rolle ca. alle 4 bis 5 Stunden mind. 3 Bissen)

Kaffee: man darf täglich bis zu fünf Tassen Kaffee trinken

In der Phase 1 ist auch ganz wichtig zu integrieren:

ein probiotisches Joghurt - welches ganz leicht (in ca. 1 Minute!) zu Hause selbst angesetzt wird. (ein Portionsbeutel laut Anleitung des Erzeugers z.B. mit 3,5 % prozentiger Kuhmilch, lactosefreier Milch oder auch Sojamilch zubereiten). (genaue Erklärung vom/von der Berater/in)

Das Programm ist so flexibel angelegt und kann so dem eigenen Alltag sehr gut angepasst werden. Sie erreichen Ihr Ergebnis also auch, wenn Sie sich in der ersten Woche nur vom probiotischen Joghurt, Putenfleisch, Fisch und gekochtem Ei ernähren.

Es soll jedoch Spaß machen und langfristigen Erfolg versprechen!

Deshalb ist es auch wichtig die Rezeptegruppe und Vorschläge in der tollen Community zu nutzen.

Wir haben z.B. für den Nachmittagssnack kalte Gerichte ausgewählt, die man leicht mitnehmen kann. Diese Mahlzeit können Sie natürlich auch auf den Vormittagsimbiss verschieben, wenn es dem Tagesablauf entgegenkommt.

### **Das Resümee nach der 1. Woche laut Erfahrungsberichten:**

Die Mitglieder haben bereits nach dieser 1. Woche im Schnitt zwischen **2 und 5 kg reinen Fettanteil** reduziert und die Muskelmasse bleibt erhalten.

Danach kommen schon **3 eiweißreiche Wochen mit Obst/Gemüse** gemischt. (wird vom Berater/in angepasst!)

### **4. Woche:**

Diese besteht aus 1 eiweißreichen Tag und bereits 6 eiweißreiche Obst/Gemüse Tage.

### **Resümee nach dem 1. Monat:**

Die Mitglieder haben bereits in der Regel 5 - 10 kg reinen Fettanteil reduziert und viele Zentimeter Umfang \*an den richtigen Stellen\*

Ganz wichtig – im ersten Monat können Sie mit allen Gewürzen der Welt würzen: z.B. mit Chili, Kurkuma, Knoblauch, Curry, Zimt, Vanille, Frühlingszwiebel u.v.m. – außer Salz und Zucker wird in dieser Zeit nicht integriert.

(Für Salzfreunde gibt es eine spezielle Sojasauce welche sich sehr viele Mitglieder besorgen und ihr/e Berater/in gerne darüber Auskunft gibt)

### **Warum lassen wir Salz und Zucker gezielt 28 Tage weg?**

Wenn Sie einmal bewusst in ein Lebensmittelgeschäft gehen und die Lebensmittel umdrehen werden Sie erkennen, dass fast überall Salz und Zucker enthalten ist.

Hinzu kommen Glutamate, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Enomen usw.

Dies alles muss unser Körper erst einmal verarbeiten - irgendwann funktioniert das nicht mehr.

Schlussfolgerung ist: Salz lagert sich im Körper ein!

Die weitere Folge ist, dass Zivilisationskrankheiten bei sehr vielen Menschen entstehen, wie z.B. Gicht, Rheuma, Arthrose, Depressionen, Migräne, Schuppenflechte, müde, antriebslos, schlapp u.v.m.

Wir bauen ganz bewusst unser eingelagertes Salz- und Zuckerdepot in den 28 Tagen ab und wir fügen es im 2. Monat hinzu ..... (Anpassung bei der/dem Berater/in)

## **Phase 2 - Stabilisierungsphase**

Dauer: mindestens 90 Tage

Ziele der Stabilisierungsphase:

- den Stoffwechsel weiter optimal ablaufen lassen (beugt dem JoJo Effekt vor)
- das Körpergewicht weiter zu reduzieren oder das Körpergewicht konstant zu halten (wird vom/von der Berater/in angepasst)
- an die wiederhergestellten natürlichen Abläufe zu gewöhnen
- das körperliche Gleichgewicht dauerhaft stabilisieren und den Körper langfristig an die wiederhergestellten natürlichen Abläufe zu gewöhnen.

Vorschlag einer angepassten Stabilisierungsphase (mind. 90 Tage):

Sie haben bereits 2 Party und Spaß Tage pro Woche - das heißt Sie können wieder alles essen worauf Sie gerade Lust haben. Alles ist erlaubt was schmeckt. Ein gesunder Stoffwechsel verträgt auch gelegentliche "Sünden" ohne aus dem Programm zu kommen.

Weiters sind vom/von der Berater/in angepasste eiweißreiche Tage und auch eiweißreiche Tage mit Obst/Gemüse pro Woche enthalten.

### Phase 3 - Lifestylephase

(das ganze Leben - wird vom/von der Berater/in) angepasst)

Das heißt an diesen Tagen dürfen Sie alles selber bestimmen!

Insofern gibt es keinen geregelten Ablauf. Ob eine Geburtstagsfeier mit Kuchen und Limo, eine Party mit Alkohol und Pasta, ein Weihnachtsfestschmaus mit Keksen zum Nachtisch, ein mehrgängiges Dinner im Restaurant .... Alles ist möglich! An diesen Tagen wollen wir nicht über unsere Ernährung nachdenken, sondern einfach nur genießen. Denn wir wissen: Mit ein bis zwei eiweißreichen Tagen im Anschluss, verkraftet unser Körper den gelegentlichen Lifestyletag ohne Probleme und Gewichtszunahme.

Unterstützt werden wir von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen nach dem **Nährstofftransportkonzept (NTC)**

(Kurzerklärung zum Nährstofftransportkonzept – dieses bringt die Nährstoffe immer genau dann, wenn sie gebraucht werden, dorthin wo sie gebraucht werden auf unsere Zellebene!!)

- damit Sie einerseits **keinen Raubbau** am Körper machen und – damit sämtliche **Nährstofflücken** gedeckt sind und
- damit der Körper **24 Stunden arbeiten** kann.

Dieses besteht aus 3 wesentlichen Bestandteilen:

(dies sind reine Lebensmittel und können auch zum Süßen, backen o.ä. verwendet werden)

ein **Vitamin B Komplex** (Geschmack Himbeere, saisonabhängig Punch, Zitrone etc.) 2-3 Löffel in der Früh z.B. ins Joghurt, in den Tee oder in ein Wasser geben

Was macht Vitamin B im Körper? Vitamin B fördert den Verbrennungsprozess und den Energiehaushalt.

Der Vitamin B-Komplex kann bei Bedarf öfter am Tag genommen werden (Leistung & Energie wird als Resultat nach ganz kurzer Zeit verspürt!)

- die **Mineralien** (Geschmack Zitrone oder Exotik)

diese unterstützen die Entgiftung, PH-Blutzucker-Balance und sind außerdem für viele unterschiedliche Abläufe im Körper notwendig (hoher D3-Anteil!!!), dadurch kann sich der Körper wieder gut regenerieren (die Mitglieder berichten von gutem erholsamen Schlaf schon nach kurzer Zeit)

- ein **Ballaststoffdrink** - eine bewährte Kombi aus Vitamin A + C + E + Selen + Folsäure + Probiotika

Hier sind umgerechnet 1,5 kg Obst u. Gemüseportionen (mit hoher Bioverfügbarkeit!) enthalten,

OPC und sehr viel an Ballaststoffen.

Ballaststoffe sind unter anderem sehr wichtig für den Darmaufbau! (sowohl unlöslich als auch lösliche Ballaststoffe) z.B. die unlöslichen Ballaststoffe unterstützen die Peristaltik (Darmbewegungen) im Darm und sind auch für das Immunsystem sehr wichtig!!

**Diese angeführte Ernährungsvariante 1 mit den angeführten Nährstoffen sind die Antwort: Warum wir so große Erfolge an begeisterten Mitgliedern und sehr beeindruckenden Erfahrungsberichten haben!**

Wenn Sie starten möchten oder offene Fragen haben gibt Ihnen sehr gerne Ihr/e Berater/in alle Informationen dazu.

Wir betreuen und beraten sehr gerne kostenlos über sämtliche weitere verfügbare Ernährungsvarianten und auch die Preise der Nährstoffe (NTC, Premium, TÜV geprüft, GMP Zertifizierung u.v.m.)

Die Preise sind auch länderspezifisch sehr unterschiedlich (der Start ist bereits in 40 Ländern der Welt möglich).

**Achtung: Bei Anwendung dieser Ernährungsvariante 1 ohne diese von unseren Ärzten genau abgestimmten Nährstoffe auf das Programm ist unbedingt abzuraten da dies zu akuten Nebenwirkungen führen kann!**

