



# STOFFWECHSEL- HEILKUR

## ABLAUFPLAN



So kommen Sie einfach zu Ihrem Wunschgewicht!





# Meine Stoffwechsel-Heilkur

...in nur 21 Tagen zur Wohlfühlfigur!

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



Der Name der 21 Tage Stoffwechselheilkur 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.

Gründe, die außerdem für diese Kur sprechen und positive Erfahrungen die uns von vielen Teilnehmern berichtet wurden:

- Verbesserung des Stoffwechsels ohne Hunger
- Nachhaltigkeit des erreichten Gewichtes (kein Jojo-Effekt)
- Schnelles Abnehmen an den „richtigen Stellen“
- Straffere Haut und jugendlicheres Aussehen
- Mehr Energie, in und nach der Kur
- Sport ist unterstützend, aber nicht zwingend erforderlich
- Anti-Aging Effekt
- Entsäuerung und Entgiftung des Körper
- Cellulite kann sich stark verbessern
- Zellregeneration durch Vitalstoffe
- Volle Leistungs- und bessere Konzentrationsfähigkeit
- Große Nachhaltigkeit durch Verbesserung des Stoffwechsels
- Dankeschön-Bonus für Ihre Weiterempfehlung

**Bitte Beachten:**

Schwangere und Frauen in der Stillzeit sollten die Kur nicht durchführen. Auch Menschen, die eine bestimmte Erkrankung haben oder sich nicht sicher fühlen, sollten sich zur Absicherung mit Ihrem Betreuer vor Beginn der Kur besprechen. In den seltensten Fällen ist dann eine Rücksprache mit Ihrem Arzt notwendig.

Eine Teilnahme ist für Diabetiker möglich. Bei Typ II und Insulinpflicht ist es gerade am Anfang des Ernährungsumstellung wichtig, den Blutzuckerspiegel häufig zu kontrollieren und die Insulindosis entsprechend zu reduzieren (nur nach Absprache mit dem Hausarzt), da es sonst zu einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) kommen kann.





## Was kostet es?

Ihre Investition beträgt ca. 190,- Euro für Nahrungsergänzungsmittel im ersten Monat. In den Stabilisierungs-Monaten ca. 80,- Euro - wichtig! In den ersten 21 Tagen der Kur kommen einmalig ca. 19,- Euro für Globuli und die Kosten für Eiweiß hinzu.

**Geld-zurück-Garantie\*:** Auf die Nahrungsergänzungsmittel gibt es eine Geld-zurück- Garantie, sollten Sie mit diesen nicht zufrieden sein.

### **Effektiv könnten Sie jedoch Folgendes kalkulieren:**

Normalerweise wendet man für ungesunde Nahrung (Junkfood, Süßigkeiten, Cola o.ä.) ca. 90,- Euro pro Woche auf. Während der Kur benötigen Sie für Salat, Gemüse, Fleisch, Fisch, stilles Wasser etc. nur ca. 30,- Euro, so dass Sie in den 21 Tagen sogar bis zu 180,- Euro sparen können!

### **Nahrungsergänzungsmittel kostenlos?**

Empfehlen Sie uns weiter. Durch sammeln von Punkten bei weiterempfehlen der Produkte... Nähere Informationen dazu finden Sie am Ende der Broschüre.

## Informationen über Ihre Produkte

### **Zusatzversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen**

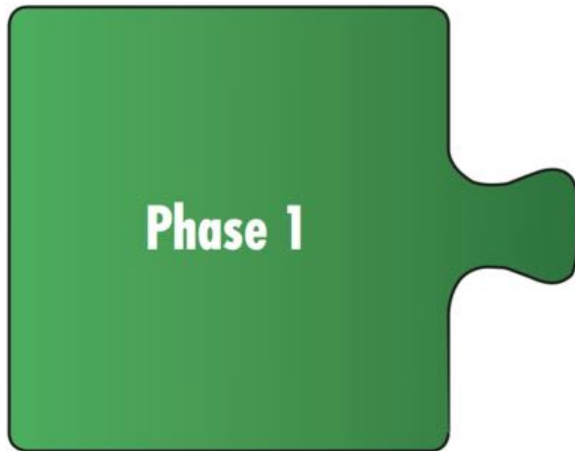


- Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten
- Nährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern
- Algen: Spirulina und Chlorella
- Eine breite Palette an Antioxidantien (Freie- Radikale-Fänger)
- Ballaststoffe - sollen die Darmtätigkeit anregen





## Ablauf Ihrer Kur:



### Ladephase (Phase 1):

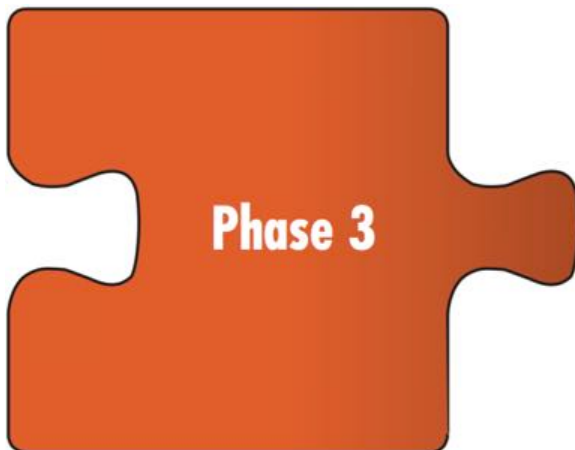
Zwei sog. Ladetage, an denen Sie alles essen dürfen und müssen (jedoch keinen Alkohol).

Hier werden bereits die Globuli eingenommen.



### Diätphase (Phase 2):

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



### Stabilisierungsphase (Phase 3):

So soll der Jo-Jo-Effekt verhindert werden! Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket (ca. 80,- 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.





## Organisatorisches:

Name des Betreuers: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

1. Treffen in der Kur: \_\_\_\_\_

Ende der Kur: \_\_\_\_\_

Treffen nach der Kur: \_\_\_\_\_

Sonstige Notizen/Empfehlungen: \_\_\_\_\_

## Checkliste

### Vor der Kur:

- Vital und Entgiftungsstoffe bestellen** – Den Bestellschein erhalten Sie von Ihrem Betreuer
- Globuli bestellen** – Die passende Gonadotropin C30 können Sie vorab in jeder Apotheke vor Ort bestellen.
- WhatsApp- oder Facebook-Gruppe beitreten** – Sie können hier wichtige Fragen sofort stellen und weitere Informationen erhalten.
- Rezepte und Lebensmittel wählen** – In dieser Broschüre finden Sie eine Tabelle mit Lebensmitteln, die Sie während der Kur zu sich nehmen dürfen. Schauen Sie sich bitte schon jetzt nach geeigneten Rezepten um, die Sie in Ihren Alltag umsetzen können. Weitere Rezeptideen auf Rückfrage erhältlich.

### Zum Starttermin:

- Ggf. Körperanalyse durchführen u. Werte notieren** – Nutzen Sie dafür das Formular „Figur- & Gewichtskontrolle“. Führen Sie diese Messungen regelmäßig durch. Sollten sich während der Kur an einem oder anderen Tag die Waage nicht bewegen, dann ist das ganz normal, denn Ihr Körper pendelt sich erst auf eine neues Gewicht ein. An diesen Tagen können Sie sich vor dem Spiegel über Ihre bereits erreichten Erfolge freuen.
- Vorher-Fotos machen** – Stellen Sie sich vor einen neutralen Hintergrund und fotografieren Sie sich von vorn, hinten und den Seiten. Die Fotos dienen nur zu Ihrer eigenen Motivation und dokumentieren Ihre Erfolge.

### Nach 7 Tagen:

- Ggf. Körperanalyse durchführen u. Erfolge mitteilen.**

### Nach 14 Tagen:

- Ggf. Körperanalyse durchführen u. Erfolge mitteilen.**
- Vorgespräch für die Stabilisierungsphase** – Besprechen Sie mit Ihrem Berater die Vorgehensweise für die Stabilisierungsphase. Hier erfahren Sie mehr über die Ernährung und die Grundversorgung mit Vitalstoffen nach der Kur.

### Nach 21 Tagen:

- Ggf. Körperanalyse durchführen u. Erfolge mitteilen.**
- Nachher-Fotos machen** – Sie haben die Kur erfolgreich absolviert und Ihr Körper hat sich sichtbar verändert. Machen Sie erneut Fotos in den gleichen Positionen und der gleichen Kleidung, um die Vergleichbarkeit zu erhöhen. Wenn Sie möchten, können Sie damit Ihr Erfolge an Freunde und Bekannte publizieren.





## Figur & Gewichtskontrolle

Zur besseren Vergleichbarkeit nehmen Sie bitte alle Werte morgens vor dem Frühstück.

### Phase 1 – Ladetage

Tag 1	Tag 2

Bauch cm	Hüfte cm	Brust cm	Beine cm	Arme cm	Körperfett kg	Körperfett %

### Phase 2 – Kurphase (bitte Gewicht und Umfänge eintragen)

#### Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Nach der 1. Woche:

Bauch cm	Hüfte cm	Brust cm	Beine cm	Arme cm	Körperfett kg	Körperfett %

#### Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Nach der 2. Woche:

Bauch cm	Hüfte cm	Brust cm	Beine cm	Arme cm	Körperfett kg	Körperfett %

#### Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Nach der 3. Woche:

Bauch cm	Hüfte cm	Brust cm	Beine cm	Arme cm	Körperfett kg	Körperfett %

<b>Neuer Set-Point:</b> Gewicht am Tag 21	
--	--

### Phase 3 & 4 – Stabilisierungs- und Testphase

(bitte Gewicht eintragen und mit Set-Point vergleichen)

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7

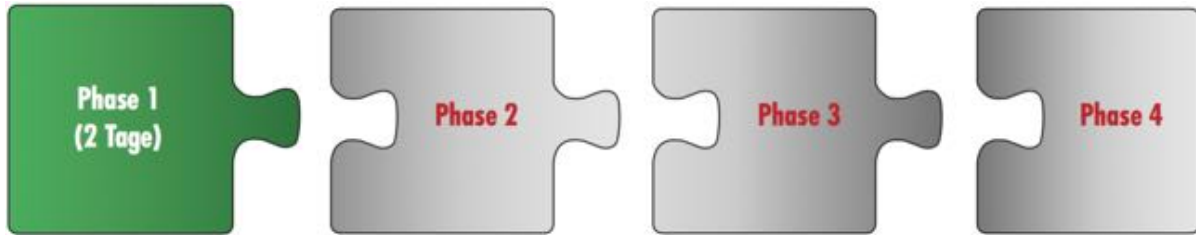
Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14





# Meine Stoffwechsel-Heilkur

...in nur 21 Tagen zur Wohlfühlfigur!



## PHASE 1 - Ladetage (2 Tage)

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

**Einnahme der Globuli:** Morgens, mittags und abends und zur Nacht jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafen gehen jeweils 7 Globuli (5 x 7 Kügelchen pro Tag). Die Globuli unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Dazu bitte Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min einhalten.

PHASE 1	Globuli
Morgens	7 Kügelchen
Mittags	7 Kügelchen
Nachmittags	7 Kügelchen
Abends	7 Kügelchen
Zur Nacht	7 Kügelchen



## PHASE 2 – Diätphase ( mind. 21 Tage)

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

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 aber nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht.





# Meine Stoffwechsel-Heilkur

...in nur 21 Tagen zur Wohlfühlfigur!

## Ihr Essensplan in Phase 2:

**Morgens:** Vitalprodukt Daily  
Mischen Sie zwei Maßlöffel mit einer ausreichenden Menge Wasser zu einem Shake und trinken Sie diesen zügig (wird schnell dick). Ggf. können Sie aus geschmacklichen Gründen auch etwas Proteinpulver dazugeben.  
Kaffee oder Tee (max. 1 Teelöffel Milch) evtl. etwas Stevia-Süße.

**Vormittags:** Früchte (max. 150 gr. der selben Sorte aus der Liste)

**Mittags:** 120 gr. Protein + reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste

**Nachmittags:** Früchte (max. 150 gr. der selben Sorte aus der Liste)

**Abends:** 120 gr. Protein + reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste

## Die Vitalstoffe:

PHASE 2	Daily	MSM	Proanthensols	Ohmegold	Globuli
<b>Morgens</b>	2 Maßlöffel	4 Stück	2 Stück	-	7 Kügelchen
<b>Mittags</b>	-	-	-	2 Stück	7 Kügelchen
<b>Nachmittags</b>	-	4 Stück	-	-	7 Kügelchen
<b>Abends</b>	-	-	-	-	7 Kügelchen
<b>Zur Nacht</b>	-	-	-	-	7 Kügelchen

## ERLAUBTE LEBENSMITTEL

### Fleisch (Eiweiß)

Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel



### Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seesunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben

### Eiweiß-Alternativen für Vegetarier & Veganer

Triple Protein Shake, Harzer, Roller, Seitan (Weizeneiweiß), Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Lopino aus Lupineneiweiß, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hühnerei/60 g, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver







# Meine Stoffwechsel-Heilkur

...in nur 21 Tagen zur Wohlfühlfigur!

## Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln und Zucchini (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)



## Früchte

Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Birnen, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben).

## Gewürze

Steinsalz (Himalaya Salz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw., Essig/ Balsamicoessig, Apelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen

## Getränke & Snacks

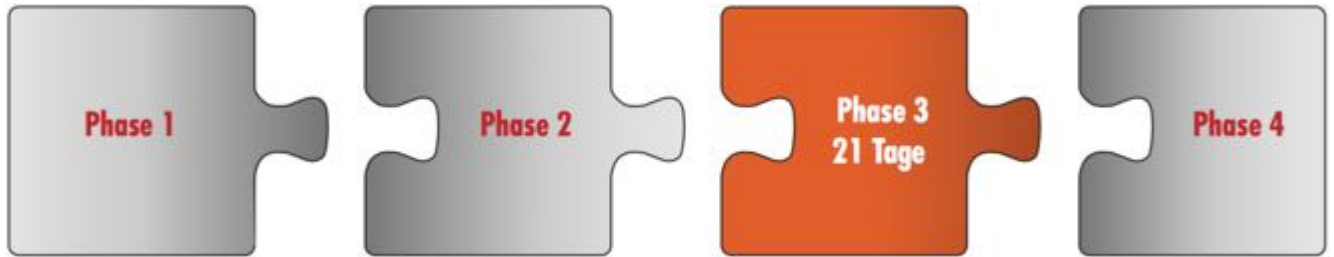
Wasser (min. 1,5-2L/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse) und Tee (Schwarz-, Grün-, Mate- oder Kräutertee), Knäckebrot (max. 1/Tag), Grissini (max. 2/Tag).

## Lebensmittel-nicht erlaubt!:

**Bitte folgende Lebensmittel bitte unbedingt vermeiden:**

- **Fett, Öl, Butter** – vermeiden Sie auch ölige Cremes (auch äußere Anwendungen)
- **Kohlenhydrate** wie z.B. Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Möhren oder Zucker
- **Suesstoff** – verwenden Sie stattdessen Stevia
- **Milch** – nur ein klein wenig, wenn unbedingt nötig zum Kaffee
- **Alkohol**





## PHASE 3 - Stabilisierungsphase (21 Tage)

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

Jetzt soll der Jo-Jo-Effekt verhindert werden! Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungspaket (ca. 80,- 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 Mahlzeiten langsam auf 800 – 1000 kcal angeheben
- immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker
- keine Produkte die Mehl enthalten, essen

### BEISPIEL: (ab dem 3. Tag)

**07:30** Uhr Frühstück (z.B.: 2 Scheiben Vollkornbrot oder gesprosses Brot mit magerem gekochten Schinken oder Geflügelwurst belegen oder Haferflockenbrei mit Früchten oder Magerquark mit Haferflocken und Früchten) + 2x TVM, 2x Proanthensols (1x OmeGold bei Bedarf)

**10:00** Uhr etwas Obst essen

**13:00** Uhr Mittagessen + 2x TVM

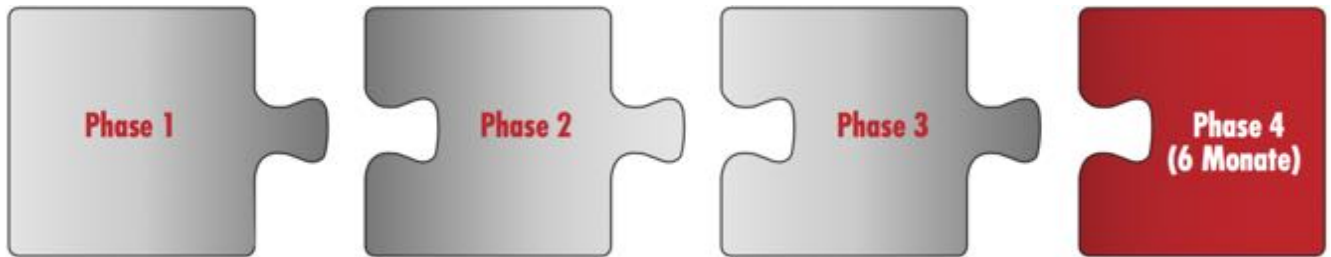
**16:00** Uhr etwas Obst essen

**19:30** Uhr Abendessen + 2x TVM

### Einnahme der Vitalstoffe:

PHASE 3	TVM	Proanthensols	OmeGold
<b>Morgens</b>	2 Stück	2 Stück	1 Stück
<b>Mittags</b>	2 Stück	-	1 Stück
<b>Nachmittags</b>	-	-	-
<b>Abends</b>	2 Stück	-	-
<b>Zur Nacht</b>	-	-	-





## PHASE 4 - 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 Phase 1 noch ein zweites Mal durchzuführen. Anschließend ist jedoch min. 2 Monate lang Phase 3+4 durchzuführen bevor mit einer neuen Diätphase begonnen werden kann.

## Ernährungs-Empfehlung:

- nach und nach eine kleine Menge an Kartoffeln, Reis und mehlhaltige Produkte einbauen
- nur die Menge an kcal essen die nötig sind:  $655,1 + (9,6 \times \text{Gewicht}) + (1,8 \times \text{Größe}) - (4,7 \times \text{Alter}) = \text{Anzahl täglicher Kalorien (BMR)}$ .
- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse und Obst, magerem Fleisch, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten
- mind. tägl. 1,5 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: 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 – zum kochen anstatt Butter -> Joghurt oder Sahne (in die Soße oder zu dem Kartoffelbrei) · komplexe Kohlenhydrate: Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken, Kleie, Bohnen, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte

## Empfehlung nach Ende der Kur:

Vermeiden Sie auch jetzt Alkohol, Fertigprodukte und Fette und nehmen Sie viel Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu sich. Wir empfehlen weiterhin mind. das kleine Vitalstoffpaket (ca. 80 EUR/Monat).





# Meine Stoffwechsel-Heilkur

...in nur 21 Tagen zur Wohlfühlfigur!

## Weiterempfehlen, Punkte sammeln und damit Ihre Nahrungsergänzungsmittel refinanzieren bzw. ein kleines oder auch größeres, passives Einkommen erzielen?



Wenn Sie Ihren Freunden oder Bekannten erklären möchten was Sie tun, denn wahrscheinlich werden Sie sowieso schnell auf Ihre Erfolge angesprochen, dann unterstützen wir Sie gerne.

Es funktioniert nach einem Punktesammelsystem, ähnlich wie bei Tankstellen, nur dass es als Prämie keine Fußbälle oder Rucksäcke gibt, sondern Empfehlungspunkte, die direkt mit Geld vergütet werden.

Besonders spannend ist es, durch einige Weiterempfehlungen sich selbst quasi damit eine regelmäßige und dauerhafte Nahrungsergänzungsmittel-Versorgung zu refinanzieren oder damit sogar ein kleines Zusatzeinkommen aufzubauen.

Gerne Informieren wir Sie über diese Möglichkeit informieren, sofern Sie dies wünschen.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

*Ihre Hannelore Gassner & Ihr Vitalogisch-Team*

