

Die 21-Tage Stoffwechselkur

A N L E I T U N G





Lieber Stoffwechselkur-Starter,

Sie haben sich dazu entschlossen, die wohl zurzeit erfolgreichste Stoffwechselkur auf homöopathischer Basis durchzuführen. Den großen und nachhaltigen Erfolg dieser Kur machen die hochwertigen Vital- und Mineralstoffe aus, mit denen Sie Ihren Körper von nun an unterstützen werden. Vielleicht ist es Ihnen noch gar nicht bewusst; Sie werden nicht nur Ihre Figur verändern indem Sie Fett abnehmen - Sie werden Ihren Körper entgiften, Ihre Haut und Ihren Körper vitalisieren, ja quasi verjüngen! Der gesundheitliche Nutzen Ihrer Stoffwechselkur für Sie ist enorm groß.

Dazu erst einmal einen herzlichen Glückwunsch!

In der vorliegenden Anleitung erhalten Sie nun wichtige Informationen, die Sie sich bitte genauestens anschauen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Traumfigur und einer vitalen Gesundheit.

Ihr Stoffwechselkur Team

Bitte beachten:

1. Schwangere und Frauen in der Stillzeit sollten die Stoffwechselkur nicht durchführen. Auch Menschen, die sich auf Grund ihrer gesundheitlichen Situation unsicher fühlen, sollten dies zur Absicherung mit Ihrem Betreuer vor Beginn der Kur besprechen. In den seltensten Fällen ist dann eine Rücksprache mit Ihrem Arzt notwendig.
2. Als eine „Nebenwirkung“ der hCG Globuli wird die vermehrte Bildung von Geschlechtshormonen bei Männern und Frauen beschrieben. Deshalb ist es wichtig, während der Kur gut zu verhüten, da eine erhöhte Fruchtbarkeit besteht.

Diabetiker sollten vor Beginn der Kur zwingend mit ihrem behandelnden Arzt sprechen. Die Medikamente müssen während der Kur angepasst werden, dazu sollte der Blutzuckerspiegel kontrolliert werden. Bitte lassen Sie sich eine Unbedenklichkeitserklärung Ihres Arztes unterschreiben, um die Kur durchführen zu können. Ihr Betreuer stellt Ihnen ein entsprechendes Formular für Ihren Arzt zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINES	4
GRÜNDE, DIE FÜR IHRE STOFFWECHSELKUR SPRECHEN.....	4
ORGANISATORISCHES.....	5
BUCHEMPFEHLUNG.....	5
ABLAUF IHRER KUR	6
DIE PHASEN	7
PHASE 1 - LADEPHASE (2 TAGE)	7
PHASE 2 - DIÄTPHASE (MINDESTENS 21 TAGE).....	8
PHASE 3 - STABILISIERUNGSPHASE (21 TAGE).....	10
PHASE 4 – TESTPHASE (6 MONATE)	12
ERNÄHRUNG	14
ERLAUBTE LEBENSMITTEL	14
ERFOLGSTABELLE	15
ZU IHRER BESTELLUNG	17
1. WIRKSTOFF „ MSM – EINE SUPERSUBSTANZ DER NATUR“	18
2. OMEGA 3 FETTSÄUREN.....	18
3. KOMPLETTVERSORGUNG MIT VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND BALLASTSTOFFEN	19
4. „DAS ANTI-AGING-VITAMIN OPC“	19

Allgemeines

Gründe, die für Ihre Stoffwechselkur sprechen

Hier finden Sie alle Vorteile der Stoffwechselkur, die wir bei unseren Kunden bisher beobachten konnten:

- ➔ gesundes und schnelles Abnehmen
- ➔ extrem schnelle Erfolge genau an den Problemzonen (Depotfette!!!)
- ➔ keine Heißhungerattacken und kein Hungergefühl
- ➔ volle Leistungs- und bessere Konzentrationsfähigkeit
- ➔ kein Abbau von Muskulatur
- ➔ „gut drauf sein“, da homöopathische Globuli/Tropfen stimmungsaufhellend wirken.
- ➔ Gesichts- und Körperkonturen werden gestrafft,
- ➔ Haut sieht frisch und geglättet aus
- ➔ Cellulite verbessert sich stark
- ➔ Große Nachhaltigkeit durch Umprogrammierung des Stoffwechsels und Umstellung der Essgewohnheiten
- ➔ Keine Gesundheitsgefahren/ keine Mangelerscheinungen durch die Zufuhr hochwertigster Vitalstoffe
- ➔ Entsäuerung, Entgiftung des Körpers, Zellregeneration durch Vitalstoffe
- ➔ Anti-Aging Effekt



Organisatorisches

Name Ihres Betreuers	
Handynummer	
Startdatum	
1. Treffen während der Kur (Startdatum + 9 Tage)	
Ende der Diätphase	
2. Treffen	

Buchempfehlung

Um den Erfolg Ihrer Kur zu sichern sollten Sie folgendes Buch unbedingt lesen:

21-Tage Stoffwechselkur von Arno Schikowsky, Dr. med. Rudolf Binder und Christian Mörwald, ISBN: 978-3-9817004-0-4



Tag 1:
STARTTERMIN

Ablauf Ihrer Kur

Ihr Betreuer fügt Sie einer **WhatsApp- oder Facebook**-Gruppe hinzu. Hier können Sie wichtige Fragen sofort stellen oder auch auf Fragen der anderen Teilnehmer antworten. Der Facebook Gruppe gehören auch Experten wie Ärzte, Ernährungsberater und Sportwissenschaftler an.

Wiegen Sie sich täglich und führen Sie die beiliegende **Erfolgstabelle**. Messen Sie bitte außerdem mit einem Maßband Ihre Umfänge!

Zeit für die „**Vorher-Fotos**“. Diese sollten optimalerweise von vorne und von der Seite gemacht werden. Das dient zu Ihrer Motivation und Dokumentation der Erfolge!

Einmal pro Woche melden Sie sich bei Ihrem Betreuer (per Mail, Telefon oder persönlich), damit wir über den Verlauf Ihrer Kur sprechen können.

Tag 9:
1. TREFFEN

Nach ca. 9 Tagen vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Betreuer. Unter anderem geht es dort um die Umbestellung Ihrer Produkte (siehe Abschnitt „Zu Ihrer Bestellung“) nach Ablauf der 2. Phase und um die Besprechung der Stabilisierungsphase.

**ENDE
DIÄTPHASE**

**Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft!
Jetzt folgt die Stabilisierungsphase.
Denken Sie an Ihre Vital-und Mineralversorgung!**

Zeit für die „**Nachher-Fotos**“. Versuchen Sie die Fotos möglichst in der gleichen Position und der gleichen Kleidung wie die „Vorher-Fotos“ zu machen, um die Vergleichbarkeit zu erhöhen.

2. TREFFEN

Einen weiteren Termin benötigen Sie in der **Stabilisierungsphase**, um das weitere Vorgehen für die **Testphase** (Sicherung der Grundversorgung mit Vitalstoffen) zu besprechen.

**Ziel: IHRE
WUNSCHFIGUR**

DIE PHASEN

Phase 1 – Ladephase (2 Tage)

An diesen beiden Tagen sollten, nein müssen Sie so viel essen und trinken wie Sie können. Würstchen, Eis, Kuchen, Brot, Sahne - je fetter desto besser. Das ist notwendig, damit Sie keine Probleme bekommen, wenn Sie erst einmal auf Diät sind. Nur dann wird Ihr Körper diese Reserven anzapfen.

Genießen Sie diese Tage! Nicht vergessen, Sie beginnen mit den Globuli an diesen beiden Tagen.

Einnahme der Globuli:

Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und 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, Kaffee und den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min.

Oder nach Vorgabe Ihres Betreuers bei Verwendung alternativer Aktivatoren.



DIE PHASEN

Phase 2 – Diätphase (mindestens 21 Tage)

Keine Angst, sie werden nicht hungern. Die Globuli öffnen Ihre Fettdepots und diese geben Ihnen genügend Energie. Wenn Sie sich an den ersten Tagen nicht gerade in Hochform fühlen, so ist das ganz normal. Ihr Körper muss sich erst an die neue Situation

gewöhnen und die Giftstoffe, die nun gelöst werden, tragen ebenfalls dazu bei, dass sie sich vielleicht nicht ganz so gut fühlen. Essen Sie nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht.

Ihr Essensplan

Morgens	Eine Portion (ca. 30 g) aspartamfreies Eiweißpulver zubereitet mit Wasser
Vormittags	Eine Sorte Obst nach Bedarf, maximal 100 g – Nur wenn unbedingt nötig!
Mittags	120 g einer verzehrfertig zubereiteten Proteinquelle Gemüse oder Salat ohne Mengenbeschränkung
Nachmittags	Eine Sorte Obst nach Bedarf, maximal 100 g – Nur wenn unbedingt nötig!
Abends	110 g einer verzehrfertig zubereiteten Proteinquelle Gemüse oder Salat ohne Mengenbeschränkung
Snacks	Knäckebrot – max. 1/Tag oder Grissini – max. 2/Tag) – Nur wenn unbedingt nötig!
Trinken	Mindestens 2 Liter

Erlaubte Lebensmittel finden Sie auf S. 14. **Tipp:** Drucken Sie sich die Liste aus!

Nehmen Sie immer nur eine Art Eiweiß pro Mahlzeit zu sich sowie eine Fruchtart.

Nehmen Sie jeden Tag Ihre Vitalstoffe und Ihre Globuli (siehe Liste S. 9).

ABSOLUT VERMEIDEN

- ➔ Fett, Öl, Butter – vermeiden Sie ölige Cremes
- ➔ Kohlehydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis
- ➔ Zucker, Süßstoff – verwenden Sie stattdessen Stevia falls unbedingt nötig
- ➔ Alkohol
- ➔ Milch – falls absolut nötig, ein Schuss Magermilch in den Kaffee

Einnahme der Globuli

Wie in Phase 1.

Einnahme der Produkte:

	Daily	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold
Morgens	2 Messlöffel	4 Stück	2 Stück	1 Stück
Mittags	-	-	-	-
Abends	-	4 Stück	-	1 Stück

Wenn Sie nach diesen 21 Tagen Ihr Ziel erreicht haben, gehen Sie über in die Phase 3.

Wenn Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben sollten, wiederholen Sie noch einmal Phase 2. **Dazu brauchen Sie keine Änderung Ihres ASAPs vorzunehmen.** Die benötigten Vitalstoffe werden Ihnen automatisch noch einmal geliefert.

Die Globuli brauchen Sie nicht noch einmal bestellen, da sich in der Packung genügend für einen 2. Durchgang befinden.

Spätestens nach 2 Durchgängen der strengen Phase 2 müssen Sie eine Pause von mindestens 2 Monaten machen auch wenn Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht

haben. Erst danach können Sie wieder eine strenge Phase 2 starten. Gehen Sie in der Zwischenzeit in Phase 3 bzw. Phase 4, wie unten beschrieben, über.

Brauchen Sie Ihre restlichen Vitalstoffe auf!!! Wenn Sie spüren, dass MSM und Omegold Ihnen gut tut, können Sie diese Produkte gerne weiter bestellen. Die Weiternahme von MSM kann Sinn machen, wenn Sie unter chronischen Erkrankungen, Schmerzen oder Allergien leiden.

Ansonsten machen Sie weiter wie in Phase 3 beschrieben.



DIE PHASEN

Phase 3 – Stabilisierungsphase (21 Tage)

Wenn Sie Ihre Phase 2 (Minimum 21 Tage) beendet haben, bleiben Sie bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere **48 Stunden**.

Verwenden Sie nun **keine Globuli** mehr. Ihre Vitalstoffe jedoch schon. Das ist wichtig!

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nach diesen beiden Tagen und schreiben Sie es auf. Das ist Ihr neuer Set-Point!

Mein neuer Set-Point: _____ KG

Dieses Gewicht sollen Sie in den nächsten 3 Wochen Ihrer Phase 3 (Stabilisierungsphase) beibehalten. Plus/Minus 1 kg.



DIE PHASEN

Phase 3– Stabilisierungsphase (21 Tage)

Da Sie nun keine Globuli mehr verwenden, braucht Ihr Körper mehr Energie aus der Nahrung. (Anmerkung: in Phase 2 wurde Energie aus den gelösten Fetten gezogen) Dies bedeutet eine normale Ernährungsweise - also keine Kalorien mehr reduzieren. Allerdings sollten reine Kohlenhydrate weitestgehend vermieden werden. Behalten Sie eine eiweißhaltige

Ernährung bei und fügen Sie gute Fette (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Avocados etc.) hinzu. Es gelten die Regeln der gesunden Ernährung. Achten Sie auch weiterhin darauf, ausreichend zu trinken.

Sie dürfen jetzt auch ein Glas Rotwein oder Bier trinken. Reduzieren Sie aber den Alkohol, da er viel Zucker enthält.

Unbedingt vermeiden:

- ➔ Alles was Mehl enthält (Brot, Kuchen, Kekse...)
- ➔ Zucker
- ➔ Verarbeitete Lebensmittel
- ➔ Kartoffeln, Reis, Nudeln

Einnahme der Produkte:

	Daily	MSM*	Proanthensols (100)	OmeGold*
Morgens	2 Messlöffel	4 Presslinge	2 Tabletten	1 Kapsel
Abends		4 Presslinge		1 Kapsel

* Natürlicherweise wird der Bedarf an organisch gebundenem Schwefel aus frischem Obst und Gemüse und frischem Fleisch und Meeresfrüchten gedeckt. Der Bedarf an Omega-3-Fischöl wird durch den Verzehr von fettreichen Kaltwasserfischen gedeckt. Bei ausreichender Zufuhr ist eine zusätzliche Ergänzung für das Gelingen der Kur in der Stabilisierungsphase nicht zwingend erforderlich. Die übrigen Vitalstoffe werden wie in der Diätphase weiterhin eingenommen.

Dementsprechend müssen Sie Ihre ASAP Bestellung bis zu dem Datum auf der Rechnung unter der kostenlosen Telefonnummer: 0800-1013201 (nur aus dem Festnetz) ändern.

DIE PHASEN

Phase 4 – Testphase (6 Monate)

Nach den drei Wochen der Stabilisierungsphase testen Sie, ob Sie bei Ihrem neuen Gewicht bleiben oder ob Sie wieder zunehmen, wenn Sie bestimmte Lebensmittel konsumieren.

Beginnen Sie nun wieder langsam mehr Produkte in Ihre Ernährung aufzunehmen. Zunächst können Sie mit mehr Gemüsesorten beginnen, also mit denen, die mehr Kohlenhydrate und Stärke enthalten. Da-

nach Früchte und verschiedene Brotsorten. Unsere Empfehlung lautet dabei Roggenbrot. Auch Roggenknäcke Brot ist zu empfehlen. Achten Sie aber darauf, dass sich Ihr Gewicht nicht mehr als 2 Kilo vom neuen Set-Point entfernt und passen Sie Ihre Ernährung entsprechend an.

Ihre Vitalstoffe nehmen Sie bitte in der Grundversorgung für mindestens 6 Monate weiter.

Einnahme der Produkte:

	TVM	Proanthensols (100)	OmeGold bei Bedarf
Morgens	3 Stück	2 Stück	1 Stück
Mittags	-	-	-
Abends	3 Stück	-	1 Stück

Die Grundversorgung mit Vitalstoffen in dieser Zeit besteht aus TVM und Proanthensols.

TVM liefert die gleichen Vitalstoffe wie das Daily, allerdings ohne die Darmsanierung.

Wenn Sie sich und Ihren Gefäßen etwas Gutes tun wollen, sollten Sie in dieser Zeit auch das OmeGold weiter nehmen, es ist für den Erfolg der Kur aber nicht zwingend erforderlich.

Dementsprechend müssen Sie Ihre ASAP Bestellung bis zu dem Datum auf der Rechnung unter der kostenlosen Telefonnummer: 0800-1013201 (nur aus dem Festnetz) ändern.

Anmerkung von Ihrem Stoffwechselkur Team

Generell ist es unser Ziel, Sie während der Kur für eine gesunde Lebensweise (Vitalstoffversorgung, Bewegung, ausgewogene Ernährung) zu sensibilisieren.

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

Wenn Sie es geschafft haben, Ihren Set-Point auf Ihr Zielgewicht zu programmieren und später wieder in sehr ungesunde Lebensweisen zurück fallen, dann werden Sie auch folgerichtig langsam (... viel

langsamer als sie es gewohnt sind) Ihren Set-Point wieder nach oben verschieben und zunehmen. Wenn Sie in Zukunft Ihrem Körper nicht regelmäßig die Vitalstoffe zuführen die er braucht, um sich zu regenerieren und zu „reinigen“, dann werden Sie unter Umständen innerlich „vermüllen“ und die Effekte der Entgiftung während Ihrer Kur wären dahin.

Deshalb unsere dringende Empfehlung: Nehmen Sie auch nach der Kur ausgewählte Vitalstoffe der Firma Lifeplus (Komplettversorgung auf höchster, uns bekannter Qualitätsstufe) weiter, um Ihren Erfolg nachhaltig zu sichern und Ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.



Ernährung

Erlaubte Lebensmittel*

Proteinquellen	<p>Fleisch: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel</p> <p>Fisch und Meeresfrüchte: Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in Wasser, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben</p> <p><i>Alles so fettarm wie möglich, Haut und sichtbares Fett vor der Zubereitung entfernen, kein Fett für die Zubereitung verwenden, Fleisch z. B. in einem Kontaktgrill garen</i></p>
Gemüse	<p>Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, 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</p> <p><i>Alles so frisch wie möglich, Tiefkühlgemüse kann verwendet werden</i></p>
Früchte Nur wenn unbedingt nötig!	<p>Saure Äpfel, Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Birnen, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren</p> <p><i>Alles möglichst frisch verzehren</i></p>
Gewürze	<p>Steinsalz (Himalajasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran, usw., Essig/Balsamico-Essig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), Soja-Sauce, Sambal Olek, Tabasko, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen</p>
Getränke	<p>Wasser (mind. 2 Liter/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse, wenn unbedingt notwendig) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)</p>

* Diese Lebensmitteltabelle stammt aus dem Buch „Die 21-Tag Stoffwechselkur – das Original“.

Erfolgstabelle

Wunschgewicht _____ Körpergröße _____ Alter _____

Gewicht

NACH den zwei Ladetagen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21		
Set-Point	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	Woche 15

Erfolgstabelle

Umfänge

	NACH den 2 Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Abnahme in cm
Bauch (auf Nabelhöhe)					
Po					
Oberschenkel links (dickste Stelle)					
Oberschenkel rechts					

Bei Bedarf im Studio messen:

	NACH den 2 Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Veränderung
Körperfett %					
Körperfett kg					
Wasseranteil in %					
Muskelanteil in %					

Zu Ihrer Bestellung

- ➔ Ihr Paket wird in den nächsten Tagen geliefert. Es wird Ihnen im „ASAP“-Verfahren zugestellt.

„ASAP“ ist ein AUTOMATISCHES VERSANDSYSTEM mit vielen VORTEILEN:

PREISVORTEIL:

Die Lieferung im ASAP ist günstiger als die EINZEL-Bestellung!

VERSANDKOSTENFREI:

Der Versand erfolgt ohne Versandkosten für Sie!

PÜNKTLICH:

Die Produkte werden monatlich wiederkehrend frisch geliefert!

ACHTUNG: Das ASAP kann JEDERZEIT BEENDET oder GEÄNDERT werden!

Für die 21-tägige Stoffwechselkur benötigen Sie die bestellten Produkte. Wenn Sie sehr viel Gewicht verlieren möchten, dann führen Sie die Kur ein zweites Mal durch. Hierfür benötigen Sie das gleiche Paket noch ein Mal.

Eine Empfehlung für die Vitalstoffversorgung der Folgemonate finden Sie in diesem Dokument unter Phase 3 und 4. Halten Sie dazu auch gerne Rücksprache mit Ihrem Berater.

Beachten Sie bitte:

In Ihrem Paket ist eine Rechnung. Bitte schauen Sie auf das Datum, bis zu dem Sie Ihre nächste Bestellung ändern können. Besprechen Sie dies genau mit Ihrem Berater bei Ihrem ersten Termin.

- ➔ Das 1. Treffen mit Ihrem Berater (nach 9 Tagen) dient u.a. dazu, dass er Ihnen dies erläutert und die Umbestellung erklärt.

- ➔ Für die Stabilisierungsphase benötigen Sie noch eine Grundversorgung (mit Ihrem Berater besprechen), um den Erfolg der Kur zu festigen.

- ➔ Ansonsten gilt: Sie können jederzeit die Produkte abbestellen.

Die gebührenfreie Telefonnummer von Life Plus: 0800-10 13 201

Informationen über Ihre Produkte

1. Wirkstoff „MSM – eine Supersubstanz der Natur“

MSM ist ein Antioxidans, welches die Blut-Hirnschranke passieren und dem Gehirn bzw. Hypothalamus Schadstoffe entziehen kann. Das führt zu:

- ➔ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Beweglichkeit
- ➔ Hilfe bei Depressionen und Angstzuständen
- ➔ Linderung von Beschwerden durch Allergien
- ➔ Erhöhung der Sauerstoffaufnahme
- ➔ Bei Diabetikern wird die zelluläre Glucoseaufnahme erhöht
- ➔ Muskelschmerzen und Krämpfe werden gelindert
- ➔ Leistungsverbesserung und Verkürzung von Erholungsphasen bei Sportlern

2. Omega 3 Fettsäuren

- ➔ Essentiell, das heißt lebensnotwendig
- ➔ Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Arteriosklerose)
- ➔ Senken den Cholesterinspiegel
- ➔ Verbessern den Fettstoffwechsel
- ➔ Entzündungshemmende Wirkung (z.B. bei Darmerkrankungen, Rheuma, Arthritis, Schuppenflechte...)
- ➔ Steigern die kognitive Leistungsfähigkeit
- ➔ Können das Sehvermögen verbessern
- ➔ Wirken stimmungsaufhellend

Quelle: www.omega-3-fettsaeuren.net



Informationen über Ihre Produkte

3. Komplettversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

- ➔ Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten
- ➔ Phytonährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern
- ➔ Algen: Spirulina und Chlorella
- ➔ Eine breite Palette an Antioxidanzien (Frei-Radikale-Fänger)
- ➔ Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Ballaststoffe zur Anregung der Darmtätigkeit

4. „Das Anti-Aging-Vitamin OPC“

- ➔ Eines der wirksamsten Mittel gegen frühzeitiges Altern
 - ➔ Kraft seiner einzigartigen Kollagenwirkung verbessert OPC binnen weniger Tage eindrucksvoll den Gefäßzustand (z.B. bei Venenschwäche)
 - ➔ Als stärkstes bisher bekanntes Antioxidans kann OPC Herz-, Kreislauf- und Gefäßproblemen, Allergien, Immunschwäche und Krebs vorbeugen
 - ➔ Durch OPC kann die Sehkraft bis ins hohe Alter erhalten und in vielen Fällen (z.B. bei grauem Star) deutlich verbessert werden
 - ➔ Als neuer Vitalstoff in der Schönheitspflege lässt OPC Falten verschwinden und sorgt für ein jugendliches Aussehen.
- Quelle: Gesund länger leben durch OPC, A. Simons u. A. Rucker

Weiterführende Informationen zur Wirkungsweise der Produkte finden Sie in den empfohlenen Buch.

Das Buch zur 21-Tage Stoffwechselkur

„Als ich das erste Mal von der 21-Tage Stoffwechselkur hörte, und das ist noch nicht allzulange her, lehnte ich dieses Programm rigoros ab. Über 30 Jahre lang habe ich alles, was man an Diäten so angeboten hat, studiert. Viele dieser Ernährungsprogramme habe ich auch selbst ausprobiert mit mehr oder weniger großen Erfolgen. Ich weiß nicht, wie viele Kunden ich in den letzten Jahrzehnten beraten habe. Es waren bestimmt tausende. Ich hielt unzählige Vorträge.

Nachhaltige Erfolge? Minimal. Meist scheiterte es an der schlechten Qualität der Programme, deren fehlenden Alltagstauglichkeit und natürlich auch an der mangelnden Disziplin der Anwender. Und jetzt schon wieder eine ‚neue‘ Diät, die alles was ich bisher kannte, übertreffen sollte: Unterkalorische Ernährung in Kombination mit Homöopathie und Vitalstoffen? Ich dachte sofort an Muskelverlust, JoJo-Effekt und Hunger.

Und dann diese Homöopathie? Für mich zu diesem Zeitpunkt ein Unsinn. Ich beschäftigte mich nicht weiter damit. Als ich allerdings nach einigen Wochen immer wieder Erfolgsberichte las, wurde ich doch neugierig. Die Ergebnisse waren so phänomenal, dass ich mir die Sache dann doch genauer anschaute. Mir war relativ schnell klar, dass ich darüber ein Buch schreibe.

Ich hatte sehr großes Glück, dass ich zwei Co-Autoren für dieses Buch gewinnen konnte, Dr. Rudolf Binder und Christian Mörwald. Lassen Sie sich berauschen von den Möglichkeiten, die Ihnen die „21-Tage Stoffwechselkur“ bietet. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches“.

Arno Schikowsky, Trainings- und Ernährungscoach



Das Buch ist unter der ISBN-Nr. 978-3-9817004-0-4 in Amazon erhältlich.

