



## LADETAGE (2 Tage)

### ESSEN WAS GEFÄLLT, viel, sehr viel.... aber keinen Alkohol

Mit der Einnahme der Globuli und MSM beginnen.

- Globuli morgens, mittags und abends, ca. 15 Minuten vor dem Essen unter der Zunge zergehen lassen. Die letzte Globulieinnahme erfolgt vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli (also 4x5 Kügelchen / ca. 15 Min. Zeitabstand zum Zähne putzen, Kaffee trinken und den Mahlzeiten)
- MSM morgens und abends 4 Presslinge.

## STOFFWECHSELKUR (21 Tage)

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>MORGENS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globuli 5 Stück<br/>2 Messlöffel Daily zusammen mit 1 Messlöffel Proteinshake mit ca. 5 - 6 dl Wasser im Shaker mixen und sofort trinken</li> <li>• Kaffee oder Tee nach Bedarf</li> <li>• 4 MSM Tabletten</li> <li>• 1 Omegold</li> <li>• 2 Proanthensols</li> </ul> | <p><b>VORMITTAGS</b></p> <p>bei Bedarf 1 kleine Frucht</p>   | <p><b>MITTAGS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globuli 5 Stück</li> <li>• 120 - 200 g Fleisch oder Fisch aus der Liste</li> <li>• Gemüse und Salat ohne Öl soviel man mag</li> </ul> |
| <p><b>NACHMITTAGS</b></p> <p>bei Bedarf 1 kleine Frucht</p>  | <p><b>ABENDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globuli 5 Stück</li> <li>• 120 - 200g Fleisch oder Fisch aus der Liste</li> <li>• Gemüse und Salat ohne Öl soviel man mag</li> <li>• 4 MSM Tabletten</li> <li>• 1 Omegold</li> </ul> | <p><b>ZUR NACHT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globuli 5 Stück</li> </ul>  |
| <p><b>Spätmahlzeit</b><br/>bei Bedarf 1 kleine Frucht</p>  |  |  |
| <p align="center"><b>WICHTIG: Über den Tag verteilt 2 bis 2.5 Liter Wasser oder Tee trinken!!<br/>(Urin muss fast farblos sein)</b></p>  |  |  |



## NAHRUNGSMITTELLISTE

### FLEISCH (EIWEISS)

Magere Sorten und gute Qualität: Rindfleisch, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Poulet- oder Truthahn, Kaninchen, Lammhüftli, Trockenfleisch, Tofu etc.

---

### FISCH & MEERESFRÜCHTE (EIWEISS)

Alle mageren Sorten (weiss) wie z. B. Pangasius, Dorsch, Kabeljau, Forelle, Thon in Wasser, Crevetten, Muscheln, Tintenfischringe

---

### GEMÜSE

Alle Blattsalate  
Alle Gemüsesorten ausser Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln

---

### FRÜCHTE

Alle Früchtesorten ausser Bananen, Trauben, Dörrobst  
Saure Äpfel, Beerensorten und Zitrusfrüchte bevorzugen

---

### GEWÜRZE

Alle Gewürze und Kräuter wie Salz Pfeffer, Paprika, Curry, Senfpulver, Ingwer, Knoblauch, Basilikum, Peterli usw., Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Sauce, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt.  
Zum Süssen: Stevia, Sucralose

---

### GETRÄNKE

Wasser (min. 2.5 Liter /Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz oder mit wenig Milch (ev. 1 EL pro Tasse) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)

---

### SNACKS nur wenn unbedingt nötig!

Knäckebrot, Reiswaffel (max. 1/Tag)

---

**KEIN ÖL, KEINE FETTE, KEIN ZUCKER, KEINE KOHLENHYDRATE wie Brot, Reis, Teigwaren etc. , KEINEN ALKOHOL**

---



## WICHTIGE INFORMATION

### Für Fragen, Anliegen oder bei Unsicherheiten bin ich für Sie da!

Um das neue Gewicht nachhaltig zu erhalten ist es wichtig, die Stabilisierungs - und Erhaltungsphase durchzuführen.

### STABILISIERUNGSPHASE

Wichtig um dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen.

Hier wird die Ernährung langsam wieder angepasst.

### ERHALTUNGSPHASE

Normale, gesunde und ausgewogene Kost. Nach dem Tellerprinzip.

### VITALSTOFFE

Die Vitalstoffe können unterstützend wirken um Heisshunger vorzubeugen, das Immunsystem zu stärken und das Hautbild noch nachhaltiger zu verbessern.

Die Bestellung der Vitalstoffe und Ihre ASAP soll Ihren Bedürfnissen angepasst werden. Das sogenannte ASAP-Verfahren sendet sonst automatisch Ihre erste Bestellung wiederholt. Es besteht jedoch keine Abnahmeverpflichtung oder ein Risiko. Sie können das automatische Bestellverfahren jederzeit ändern, stoppen oder die Vitalstoffe zurücksenden.

Bestellhotline (kostenlos): 0800 000 122

Für die Erstbestellung muss die Sponsorennummer Nr. 9893480, mein Name und meine Adresse zur Überprüfung angegeben werden.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 1 x Triple Protein Plus | 52.50 (Aromen vanille neutral, vanille süss light, chocolat) |
| 1 x Daily Plus          | 82.30  |
| 1 x MSM                 | 43.50  |
| 1 x Proanthensols       | 78.90  |
| 1 x Omegold             | 48.15  |

Lieferung versandkostenfrei / Bezahlung per Vorkasse oder Kreditkarte

Ihre persönliche Nummer finden Sie später auf Ihrer Rechnung.