

LADETAGE

STOFFWECHSELKUR – VITALSTOFFKUR

Die **Ladetage**, auch **Schlemmertage** genannt, sind die ersten zwei Tage der Stoffwechselkur und sie sind entscheidend!!! In dieser Phase bereitest du deinen Körper gezielt auf die bevorstehende Reduktionszeit vor. Durch die gezielte Aufnahme besonders vieler Kalorien und gesunder Fette werden die **Fettdepots mobilisiert** und der **Stoffwechsel in Gang gesetzt**. So kann dein Körper die anschließende Kalorienreduktion wesentlich besser verkraften. Um auf die **empfohlenen 4000–7000 Kalorien** zu kommen, solltest du dich auf nährstoffdichte, hochwertige Lebensmittel konzentrieren. Diese hohe Energiezufuhr erfüllt dabei mehrere zentrale Funktionen:



- **Energieversorgung:** Dein Körper wird mit ausreichend Reserven ausgestattet, um die Reduktionsphase kraftvoll zu starten.
- **Stoffwechselaktivierung:** Durch den intensiven Nahrungszufluss arbeiten Verdauung und Energieverwertung auf Hochtouren – der „Motor“ wird angeworfen.
- **Vorbereitung:** Dein Körper beginnt, sich an ein Kaloriendefizit zu gewöhnen, bleibt aber leistungsfähig.

Tipps für erfolgreiche Ladetage

1. Iss reichlich – fett- und kalorienreich!

Greife bewusst zu **kalorienreichen, fetthaltigen Lebensmitteln**. Achte dabei auf eine möglichst **gesunde Auswahl**, aber gönne dir auch bewusst Dinge, die du in der kommenden Reduktionsphase meiden wirst. Ziel ist eine **hohe Kalorienmenge mit Nährstoffqualität**.

Beispiele für kalorienreiche Lebensmittel:

- **Fette & Öle:** Nüsse, Mandelmus, Avocados, Olivenöl, Kokosöl
- **Kohlenhydrate:** Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Nudeln
- **Proteine:** Lachs, Makrele, rotes Fleisch, vollfette Milchprodukte (Käse, Sahne, Joghurt), Shakes
- **Extras:** Schokolade, Eiscreme, Kuchen, Gebäck – gerne in Maßen, zur Kaloriensteigerung

2. Vitalstoffe & Aktivatorsalz

Bereits während der Ladetage beginnst du mit der Einnahme aller **Vitalstoffe**, wie sie auch in der Reduktionsphase vorgesehen sind. Außerdem: **3–5 Mal täglich eine Prise Aktivatorsalz** – das ist **essenziell** für die Aktivierung des Stoffwechsels!

FAZIT: Mit diesen 2 Ladetagen signalisierst du deinem Körper, dass es Essen im Überfluss gibt und der Stoffwechsel wird auf Hochtouren gebracht.

Das ist für den Abnahmeerfolg ausschlaggebend! Wichtig ist, dass du in diesen 2 Tagen ohne schlechtes Gewissen, SEHHHR viel Fettes und Kalorienreiches isst (auch Alkohol möglich), zur optimalen Ankurbelung des Stoffwechsels! Nur so wird der Körper in der nachfolgenden Phase seine Fettreserven abbauen und die Kilos purzeln viel leichter.