

21  
TAGE

# STOFFWECHSELKUR

## ABLAUFPLAN



Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

### Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

## Ihre 21 Tage Stoffwechselkur

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

Der Name der „21 Tage Stoffwechselkur“ 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.



## Was benötige ich?

- Nahrungsergänzungsmittel\*\*
- Globuli\*\*
- Aspartamfreies Eiweiß\*\* und einen präzisen Ernährungsplan

Sie können alles einfach und bequem als Komplettpaket auf der Webseite bestellen:

**[www.21tage-stoffwechselkur.de](http://www.21tage-stoffwechselkur.de)**

### Was kostet es?

Die jeweiligen Preise für Nahrungsergänzungsmittel, Globuli sowie für aspartamfreies Eiweiß entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen.

### Nahrungsergänzungsmittel\*\* kostenlos?

Empfehlen Sie uns weiter. Durch sammeln von Punkten und weiterempfehlen der Produkte... Näheres hierzu erfahren Sie auf Seite 22.

## Informationen über Ihre Produkte\*\*

### Zusatzversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

- Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten
- Nährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern
- Ballaststoffe sollen die Darmtätigkeit anregen
- Algen: Spirulina und Chlorella

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## 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, beliebig wiederholt werden. Nach dem 2. Durchlauf empfiehlt es sich eine Stabilisierungsphase einzulegen und mit Ladetagen nochmal neu zu starten.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.



## Phase 3

### **Stabilisierungsphase (Phase 3):**

Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket\*\* (ca. 120,- Euro).

## Phase 4

### **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\*\*.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Phase 1 (Ladephase): 2 Tage



### Ladetage (Tag 1 und Tag 2)

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 unserer 21 Tage Stoffwechselkur.

**Nicht vergessen, Sie beginnen mit den Globuli\*\* an diesen beiden Tagen.**

---



---



---



---

### Einnahme der Globuli:

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie 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, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.



## Küchenzettel

| 2 Tage  | Viel essen und trinken - Kalorienreich! |       | 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, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten. |          |           |
|         | Daily**<br>+ Eiweiß**                   | MSM** | OPC**                                                                                                                                                                                                                                                                           | Omega3** | Globuli** |
| Morgens | -                                       | -     | -                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | 5 Stück   |
| Mittags | -                                       | -     | -                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | 5 Stück   |
| Abends  | -                                       | -     | -                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | 5 Stück   |
| Nachts  | -                                       | -     | -                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | 5 Stück   |

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

# Phase 2 (Diätphase): 21 Tage



## Diätphase (mindestens 21 Tage)

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 nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht (Seite 20).

## Küchenzettel

|                    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Phase 2<br>21 Tage | siehe Essensplan und<br>Rezeptvorschläge nachfolgend | <div>Einnahme<br/>der Globuli**</div> <div>Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten.</div> |
|--------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Ihr Essensplan

### Morgens

- Shake: 2 Messlöffel ca. 30 Gramm (kleiner Messlöffel) „Daily\*\*“ + 1 Messlöffel ca. 30 Gramm (großer Messlöffel) aspartamfreies Eiweiß\*\* zusammen mit ca. 450 ml Wasser im Shaker mixen. Zeitnah nach dem Shaken trinken. Optional 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch).

**Dazu nehmen Sie 4 MSM\*\*, 1 OmeGold (Omega3)\*\* und 2 OPC\*\* zu sich. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli\*\*.**

### Vormittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 20.

### Mittags

- 120g Protein (bei Fleisch/Fisch: Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.

**Dazu nehmen Sie 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli\*\*.**

### Nachmittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 20.

### Abends

- 110g Protein (bei Fleisch/Fisch: Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.

**Dazu nehmen Sie 4 MSM\*\* und 1 OmeGold (Omega3)\*\* zu sich. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli\*\*, sowie 5 Globuli\*\* kurz vor dem Schlafengehen.**

Nehmen Sie immer nur eine Art Eiweiß\*\* pro Mahlzeit zu sich sowie eine Fruchtart. Nehmen Sie jeden Tag Ihre Nahrungsergänzungsmittel\*\* und Ihre Globuli\*\*.

## ABSOLUT VERMEIDEN

- Alkohol !!!
- Fett, Öl, Butter - vermeiden Sie ölige Cremes
- Kohlenhydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln
- Zucker, Süßstoff
- Milch - falls absolut nötig, allenfalls einen Schuss Magermilch in den Kaffee

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Phase 2 (Diätphase): 21 Tage

### Einnahme der Produkte

|                | <b>Daily**<br/>+ Eiweiß**</b>                                                            | <b>MSM**</b>   | <b>OPC**</b>   | <b>Omega3**</b> | <b>Globuli**</b> |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|
| <b>Morgens</b> | Daily 2 Messlöffel (kleiner<br>Messlöffel)<br>Eiweiß 1 Messlöffel<br>(großer Messlöffel) | <b>4 Stück</b> | <b>2 Stück</b> | <b>1 Stück</b>  | <b>5 Stück</b>   |
| <b>Mittags</b> | -                                                                                        | -              | -              | -               | <b>5 Stück</b>   |
| <b>Abends</b>  | -                                                                                        | <b>4 Stück</b> | -              | <b>1 Stück</b>  | <b>5 Stück</b>   |
| <b>Nachts</b>  | -                                                                                        | -              | -              | -               | <b>5 Stück</b>   |

### Einnahme der Globuli\*\*

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli\*\* (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli\*\* unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Figur-Kontroll-Tabelle

Wunschgewicht \_\_\_\_\_ Körpergröße \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Gewichtstabelle

|         | NACH den<br>zwei Ladetagen | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|---------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Gewicht |                            |       |       |       |       |       |       |       |

|         | Tag 8 | Tag 9 | Tag 10 | Tag 11 | Tag 12 | Tag 13 | Tag 14 | Tag 15 | Tag 16 |
|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Gewicht |       |       |        |        |        |        |        |        |        |

|         | Tag 17 | Tag 18 | Tag 19 | Tag 20 | Tag 21 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Gewicht |        |        |        |        |        |

## Phase 3 (Stabilisierungsphase): 21 Tage



### Stabilisierungsphase (21 Tage)

Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungspaket\*\* (ca. 120,- 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 Kalorien sollten langsam angehoben werden
- die täglichen Mahlzeiten sollten langsam auf 800 – 1000 kcal angehoben werden
- immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker, keine Produkte die Mehl enthalten, essen

Bitte halten Sie sich noch ca. 3 Wochen an den bekannten Ernährungsplan der Phase 2. Allerdings dürfen Sie nun wieder gesunde Öle und Fette verwenden. Sie sollten natürlich auch mehr essen. Schauen Sie, dass Sie genug Kalorien zu sich nehmen. Auch ein zusätzlicher Eiweißshake\*\* kann helfen. Essen Sie auch mal ein Stück Obst und nehmen 2x Daily\*\*, + Eiweiß\*\*, 2x OPC\*\* - 1x OmeGold (Omega 3)\*\* , je nach Bedarf.

#### Nahrungsergänzungen:

- 2 x Daily\*\*
- Eiweiß\*\*
- 2 x OPC\*\*
- 1 x OmeGold (Omega3)\*\*.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Einnahme der Produkte

|                | Daily**<br>+ Eiweiß**                                                                    | OPC**   | Omega3** bei Bedarf |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| <b>Morgens</b> | Daily 2 Messlöffel (kleiner<br>Messlöffel)<br>Eiweiß 1 Messlöffel<br>(großer Messlöffel) | 2 Stück | (1 Stück)           |
| <b>Mittags</b> | -                                                                                        | -       | -                   |
| <b>Abends</b>  | -                                                                                        | -       | (1 Stück)           |

## Gewichtstabelle

|                | In der Stabilisierungs-<br>phase | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|----------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Gewicht</b> |                                  |       |       |       |       |       |       |       |

|                | Tag 8 | Tag 9 | Tag 10 | Tag 11 | Tag 12 | Tag 13 | Tag 14 | Tag 15 | Tag 16 |
|----------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Gewicht</b> |       |       |        |        |        |        |        |        |        |

|                | Tag 17 | Tag 18 | Tag 19 | Tag 20 | Tag 21 |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Gewicht</b> |        |        |        |        |        |

## Küchenzettel

|                            |                                                                                                            |                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Phase 3<br/>21 Tage</b> | Meine Ernährungsweise:<br>- viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate<br>- Alkohol, Fertigprodukte, Fette vermeiden | Mein aktuelles Gewicht:<br>_____ kg<br>± 1 kg Regel<br>beachten |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

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

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Phase 4 (Testphase): 6 Monate



### 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.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

## Ernährungs-Empfehlung:

- nach und nach eine kleine Menge an Kartoffeln, Reis und mehlhaltige Produkte mit einbauen
- nur die Menge an kcal essen die nötig sind:  
 $655,1 + (9,6 \times \text{Gewicht}) + (1,8 \times \text{Größe}) - (4,7 \times \text{Alter}) = \text{Anzahl täglicher Kalorien}$
- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse und Obst, magerem Fleisch, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten
- mind. 1,5 Liter 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: wie bsp. 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
- komplexe Kohlenhydrate: wie bsp. Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken, Kleie, Bohnen, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte

## Einnahme der Produkte

|                | Daily**<br>+ Eiweiß**                                                                    | OPC**   | Omega3** bei Bedarf |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| <b>Morgens</b> | Daily 2 Messlöffel (kleiner<br>Messlöffel)<br>Eiweiß 1 Messlöffel<br>(großer Messlöffel) | 2 Stück | (1 Stück)           |
| <b>Mittags</b> | -                                                                                        | -       | -                   |
| <b>Abends</b>  | -                                                                                        | -       | (1 Stück)           |

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Gewichtstabelle

|         | In der Stabi-<br>lisierungs-<br>phase | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 | Woche 8 |
|---------|---------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Gewicht |                                       |         |         |         |         |         |         |         |         |

|         | Woche 9 | Woche 10 | Woche 11 | Woche 12 | Woche 13 | Woche 14 | Woche 15 | Woche 16 | Woche 17 |
|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Gewicht |         |          |          |          |          |          |          |          |          |

|         | Woche 18 | Woche 19 | Woche 20 | Woche 21 | Woche 22 | Woche 23 | Woche 24 | Woche 25 | Woche 26 |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Gewicht |          |          |          |          |          |          |          |          |          |

Küchenzettel

|                     |                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Phase 4<br>6 Monate | <p>Testen Sie verschiedene Lebensmittel.<br/>Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht nicht mehr<br/>als 2 kg vom aktuellen abweicht.</p> |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Empfehlung nach Ende der Kur

Vermeiden Sie auch jetzt Alkohol, Fertigprodukte und Fette und nehmen Sie viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu sich.

Wir empfehlen auch weiterhin das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket\*\*.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen.  
 Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

**Tipp:**

Wenn Sie Ihren Freunden oder Bekannten erklären möchten, was Sie tun (wahrscheinlich werden Sie schnell auf Ihre Erfolge angesprochen), dann unterstützen wir Sie gerne. Geben Sie einfach den Kontakt Ihres Sponsors (Empfehlen) weiter.

**Anmerkungen von Ihrem Stoffwechselkur Team**

Generell ist es unser Ziel, Sie während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren.

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

Wenn Sie es geschafft haben sollten, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und später nicht wieder in die ungesunde Lebensweise der Vergangenheit zurückzufallen, hätten wir unser gemeinsames Ziel erreicht!

**TIPP! Das Rezeptbuch für die Zeit nach der Kur.**

Anzeige



Bestellbar auf [www.21tage-stoffwechselkur.de](http://www.21tage-stoffwechselkur.de).

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.



Messtabelle - Umfang

|                                            | Nach den<br>zwei Ladetagen   | Nach<br>7 Tagen | Nach<br>14 Tagen | Nach<br>21 Tagen | Differenz<br>in cm |
|--------------------------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
| Bauch<br>(auf Nabelhöhe)                   |                              |                 |                  |                  |                    |
| Po                                         |                              |                 |                  |                  |                    |
| Oberschenkel links<br>(dickste Stelle)     |                              |                 |                  |                  |                    |
| Oberschenkel<br>rechts<br>(dickste Stelle) |                              |                 |                  |                  |                    |
|                                            | Bei Bedarf im Studio messen: |                 |                  |                  |                    |
| Körperfett %                               |                              |                 |                  |                  |                    |
| Körperfett Kg                              |                              |                 |                  |                  |                    |
| Wasseranteil %                             |                              |                 |                  |                  |                    |
| Muskelanteil %                             |                              |                 |                  |                  |                    |

## Ernährung (erlaubte Lebensmittel\*)

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fleisch (Eiweiß)</b>                                 | Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Fisch &amp; Meeresfrüchte (Eiweiß)</b>               | Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Eiweiß-Alternativen für Vegetarier &amp; Veganer</b> | Harzer Roller, Seitan (Weizeneiweiß), Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Lopino aus Lupineneiweiß, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hühnerei/60 g, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver                                                                                                                                                          |
| <b>Gemüse</b>                                           | Blumenkohl, Brokkoli, 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 (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren) |
| <b>Früchte (Nur wenn unbedingt notwendig.)</b>          | Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben)                                                                                               |
| <b>Gewürze</b>                                          | Steinsalz (Himalayasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw., Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen                                                 |
| <b>Getränke</b>                                         | Wasser (min. 1,5-2L/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Snacks (Nur wenn unbedingt notwendig.)</b>           | Grissini (max. 2/Tag)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Quelle:** \*Der Inhalt dieser Seite stammt aus dem Buch:

„Die 21-Tage Stoffwechselkur“ Arno Schikowsky. ISBN-978-3-9817004-0-4

## Produktbestellung über [www.21tage-stoffwechselkur.de](http://www.21tage-stoffwechselkur.de)

### Nahrungsergänzungsmittel\*\*

Die Nahrungsergänzungsmittel\*\* können über die Seite [www.21tage-stoffwechselkur.de](http://www.21tage-stoffwechselkur.de) bestellt werden. Bei dieser Bestellung werden die Nahrungsergänzungsmittel\*\* monatlich übersandt. Sie können die Bestellung jederzeit stoppen oder ändern.

Sofern Sie einen Sponsor (Freundschaftswerber) haben, vergessen Sie bitte nicht bei der Bestellung dessen PIN anzugeben, damit auch dessen Empfehlung belohnt werden kann.

**Sie können jederzeit Bestellungen stoppen oder ändern.**

**Telefonisch gebührenfrei unter 0800-101-3201**

**oder**

**per Email an [info.eu@lifeplus.com](mailto:info.eu@lifeplus.com).**

### GLOBULI\*\* & Eiweiß\*\*

Globuli\*\* und Eiweiß\*\* werden nicht automatisch nachgeliefert und müssen, wenn nötig, neu bestellt werden. Eiweiß\*\* kann nur ungeöffnet zurückgesendet werden, Globuli\*\* sind vom Umtausch ausgeschlossen.

\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

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

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 finanzieren oder damit ein kleines Zusatzeinkommen aufzubauen.

Ihr Freundschaftswerber (Sponsor) wird Sie in einigen Tagen über diese Möglichkeit informieren, sofern Sie dies wünschen.



\*\* Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

**Wichtiger Hinweis:**

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

**IHR PARTNER UNTERSTÜTZT SIE GERNE BEI FRAGEN  
ZUR 21 TAGE STOFFWECHSELKUR!**



Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

### Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

[www.21tage-stoffwechselkur.de](http://www.21tage-stoffwechselkur.de)

