

Einfach und effektiv: **Die Stoffwechselkur**

- Den Stoffwechsel aktivieren und sanieren
- Entgiften, entschlacken, entsäuern
- Vitalität steigern
- Depotfett und adipöses Fett verlieren ohne zu hungern



Ergebnisse durch die Kur



André: 21 Tage, - 8,1 kg



Sabrina: innerhalb 2 Monaten



Marc: 7 Wochen, -14 kg



Yvonne: 12 Wochen, - 24 kg



Maria: 21 Tage, - 7 kg



Samuel: innerhalb 8 Wochen



Helmut: Juli - Dezember



Milan: 3 Monate, - 45 kg



Thomas: 44 Tage, -13 kg



Eugenia: 6 Wochen, - 12 kg



Michael: 21 Tage, - 8,5 kg



Tanja: 11 Monate, -53 kg

Wissenswertes

Seit über 50 Jahren gibt es die Stoffwechselkur – aber sie war lange ein gut gehütetes Geheimnis!

Bereits in den 50er Jahren haben Wissenschaftler und Endokrinologen im Bereich Fettstoffwechselstörungen geforscht, allein der englische Arzt Dr.A.T.W. Simeons über 40 Jahre lang. Sie haben herausgefunden, dass im Hypothalamus, dem heimlichen Steuerzentrum des Gehirns, einiges fehlgesteuert ablaufen kann.



Dr. Simeons
(1900 - 1970)

Der Hypothalamus legt für unsere Fettzellen eine Art «Girokonto» an. Wenn wir essen, wird alles zerkleinert, zerlegt und in Energie umgewandelt. Brauchen wir aber gerade nicht so viel Energie, weil wir am Schreibtisch sitzen und uns nicht bewegen, wird diese Energie in Form von Depot-Fett gespeichert. Das sichert unser Überleben.

Ist die Bilanz negativ - verbrauchen wir also mehr Energie, als wir uns über die Nahrung zufügen, weil wir wenig essen und uns viel bewegen - geben die Kurzzeitspeicher in den Muskeln und der Leber erst mal alles ab, was sie haben, und dann geht es an die Reserven.

Die in den Fettzellen gespeicherte Energie wird zum Verbrennen herangezogen. So können wir weiter laufen und Leistung bringen («Girokonto»).

Leider funktioniert das nicht immer reibungslos. Es gibt einiges, was den Stoffwechsel aus dem Takt bringen kann: der Wechsel zwischen Hungerkuren und übermäßigem Essen, Stress und Traumata, künstliche Zusatzstoffe wie Natriumglutamat oder Hefeextrakt, giftige Schwermetalle wie Quecksilber, Süßstoffe wie Aspartam oder Bisphenol A und Phtalate (die Weichmacher in Plastik).

Das und vieles andere können Teile des Hypothalamus zeitweise lahm legen. Dieser legt dann quasi für unsere Fettzellen kein Girokonto, sondern ein Festgeldkonto an. Da geht's dann nur noch rein und nicht mehr raus. Der Stoffwechsel gerät aus dem Takt.

Zum Glück haben Wissenschaftler, insbesondere Endokrinologen wie Simeons, auch beschrieben, wie man dem Hypothalamus wieder «Beine macht.» Die Stoffwechselkur sorgt dafür, dass die Fettzelle geöffnet wird. So kann alles gespeicherte Fett die Zelle verlassen und dem Stoffwechsel als Brennstoff dienen. Viele persönliche Ergebnisse bestätigen diese Fakten.

Ernährung und Vitalstoffe – der eigentliche Trick

Wenn die Zellen geöffnet sind, werden alle Fette zur Energiegewinnung herangezogen. Dabei werden aber auch Gifte freigesetzt, die der Körper ebenfalls in diesen Speichern zwischengelagert hat. Säuren und Gifte, die der Körper nicht neutralisieren und so auch nicht loswerden konnte, wurden in Wasser oder Fett «eingepackt» und dann im Fettgewebe abgelagert. Genau diese eingelagerten «Schlacken» werden jetzt wieder frei. Das bedeutet viel Arbeit für unsere Entgiftungsorgane.

Stehen den Entgiftungsorganen jetzt nicht genügend Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente...) zur Verfügung, um die Gifte und Säuren in Salze umzuwandeln und auszuschcheiden, werden sie einfach an anderer Stelle wieder eingelagert.

In seinem Buch «Frohmedizin» verdeutlicht Dr. Ulrich Strunz das an einem Beispiel: Forscher gaben zwei Gruppen von Hühnern unterschiedliches Futter. Die einen bekamen hochwertiges Bio-Futter, die anderen Nährstoff- und Vitalstoffarmes Hühnerfutter (also sozusagen Hühner-Fastfood). Am Ende ihres «geplanten» Lebens gaben die Forscher Nickel ins

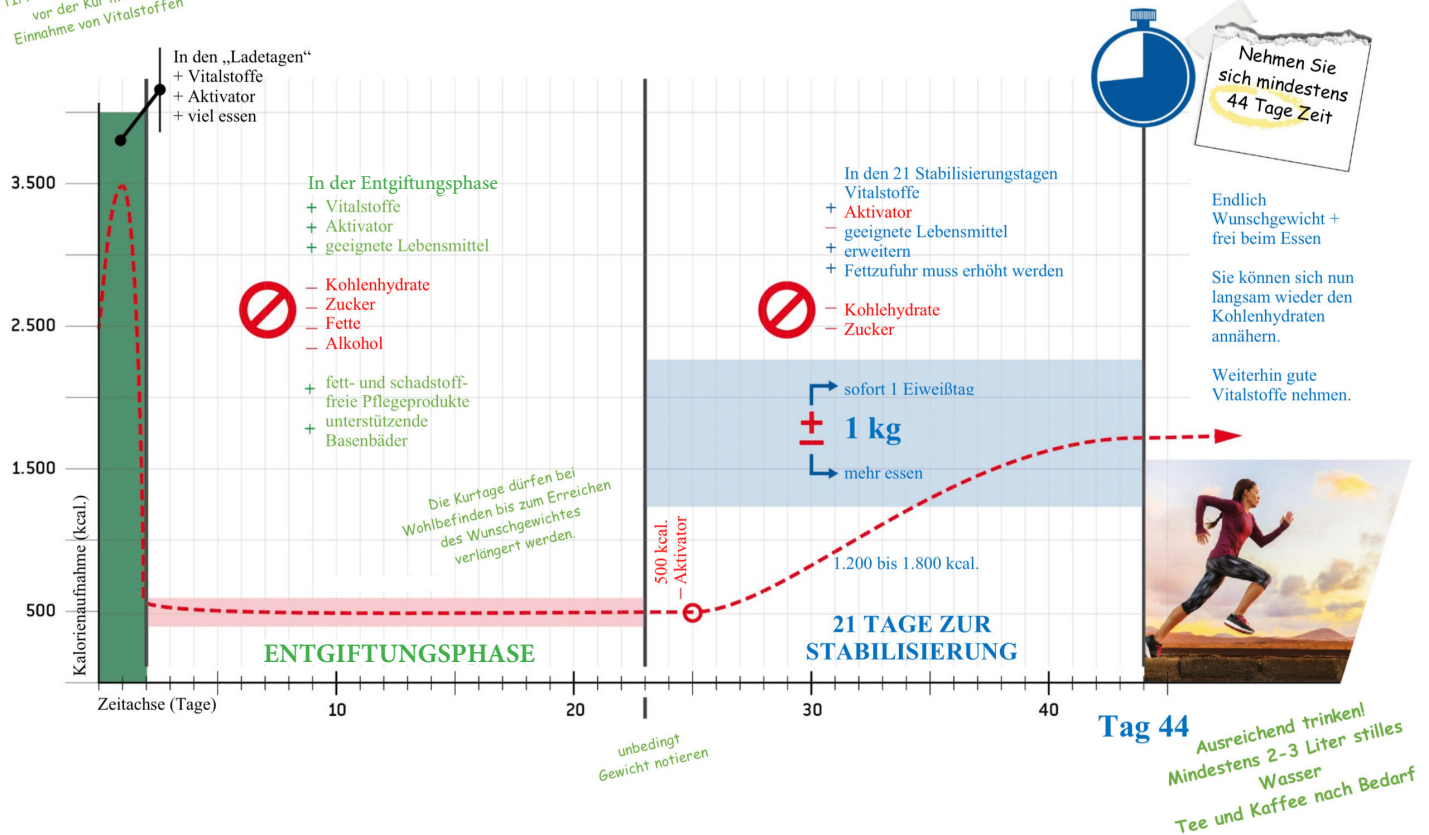
Futter, um zu sehen, wo und wieviel sich abgelagert. Die Hühner mit dem Bio-Futter hatten geringe Spuren dieses giftigen Schwermetalls in den Entgiftungsorganen Leber und Niere.

Die Hühner mit dem Nährstoff- und Vitalstoffarmen Futter waren völlig vergiftet. Das Schwermetall hatte sich überall im Gewebe eingelagert. «Diesen Versuch, liebe Leser, machen Sie gerade mit. Welche Sorte Huhn sind Sie?» So fragt er in seinem Buch.

Viele Wissenschaftler und Buchautoren beschreiben mittlerweile diesen verheerenden Kreislauf. Deshalb ist es so wichtig, dass wir genügend natürliche Vitalstoffe haben. Das Hühnerexperiment zeigt, dass Entgiftungsorgane die Säuren, die immer wieder entstehen - durch falsches Essen, aber auch über zu wenig Schlaf oder viel Stress wieder ausscheiden können, wenn unserem Körper dabei genügend Vitalstoffe zu Verfügung stehen. Dieses «Mehr» an Vitalstoffen können wir aktuell fast nicht mehr mit unserer normalen Ernährung zu uns nehmen. Deshalb machen hochwertige natürliche Vitalstoffe Sinn.

Ablauf der Stoffwechselkur

TIPP - Beginnen Sie bereits vor der Kur mit der Einnahme von Vitalstoffen



1. Ladetage

wir starten mit den Vitalstoffen laut Einnahmeplan. Den Aktivator lassen wir 3 - 4 mal täglich 20-30 Minuten vor der Mahlzeit unter der Zunge zergehen. Wir essen sehr kalorienreich an den beiden Tagen.

2. Entgiftungsphase

Alle Vitalstoffe nach Einnahmeplan, den Aktivator lassen wir täglich 3-4 mal (20-30 Min. vor der Mahlzeit) auf der Zunge zergehen. Wir essen alles, was in der Lebensmittelliste aufgeführt ist, Kohlenhydrate, Zucker, Fett und Alkohol meiden wir in der Phase. Diese Phase geht so lange, bis man sein Ziel erreicht hat.

3. Stabilisierungsphase

Wir nehmen weiterhin alle Vitalstoffe nach Einnahmeplan, den Aktivator nehmen wir jetzt nicht mehr. Wir essen alles, was in der Lebensmittelliste aufgeführt ist und nehmen gesunde Öle und Fette mit auf. Kohlenhydrate, Zucker und Alkohol meiden wir weiterhin in der Phase, diese Phase geht 21 Tage.

4. Testphase

Das Wunschgewicht ist nun gespeichert und wir essen das, worauf wir noch Lust haben. Um unser Ergebnis auf Dauer zu optimieren, nutzen wir eine optimale Vitalstoffversorgung.

Erklärvideo

Hier erfährst du im Video, wie die Stoffwechselkur funktioniert:

<https://vimeo.com/1032876071/862f00d736>



[Link direkt zum Video](#)

Lebensmittelliste

Trinken

Viel stilles Wasser (min. 2-3 Liter), Kräutertee, Kaffee nach Bedarf (schwarz)

Fisch und Meeresfrüchte

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in Wasser, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben

Fleisch

Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweinefleisch, Putenbrust, Putenschnitzel

Vegetarische Proteinquellen

Triple Proteinshake, Harzer Roller, Seitan, Tofu, Lopino, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, Eier

Gemüse

Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini

Gewürze

Steinsalz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Essig / Balsamico-Essig (ohne Zucker), Apfelessig, Dijon-Senf (ohne Zucker), Soja-Sauce (ohne Zucker), Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen

Obst

Saure Äpfel, Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, Rote Johannisbeeren, einige Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren

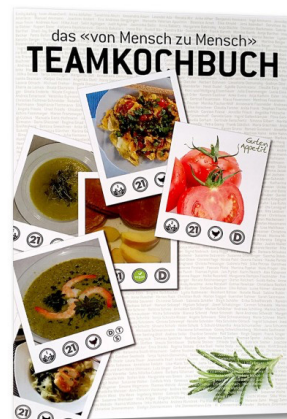
Aktivator



Der Aktivator unterstützt die Entgiftung!

3 Mal am Tag 20 Minuten vor der Mahlzeit unter der Zunge zergehen lassen (erbsengroße Menge).

Teamkochbuch



450 schnelle und einfache Rezepte, passend zur Stoffwechselkur.

Hier kannst Du Aktivator und das Teamkochbuch bestellen: https://shop.eventix.io/9351008d-2bf8-4559-a3bb-196cd9b8639e/tickets?shop_code=x3gasrj9



Benötigte Vitalstoffe

Um die Vitalstoffe direkt beim Hersteller bestellen zu können, wende Dich bitte an die Person, von der Du diese Broschüre erhalten hast.

Variante 1 mit TVM Plus*



Art.-Nr. 5692



Art.-Nr.: 4463



Art.-Nr.: 4669



Art.-Nr.: 4135

Variante 2 mit Daily*



Art.-Nr.: 5281
(mit Triple Protein Shake
Schokogeschmack)



Art.-Nr.: 5282
(mit Triple Protein Shake
Vanillegeschmack)

* Erklärung TVM Plus und Daily, siehe Folgeseite. Beides auch ohne Jod erhältlich.

Was ist TVM Plus und Daily?



Natürliche Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe, welche auch wirklich in der Zelle ankommen. Enzyme und Pflanzenbegleitstoffe wirken auf diesem Weg wie ein natürlicher Turbo.

Veranschaulichen könnte man das so: Einzelne Vitalstoffe können an der Zelloberfläche hängen bleiben - denn die fungiert als eine Art «Wächter» und lässt nur durch, was sie als natürlich erkennt. Den ganzen Brokkoli, die ganze Petersilie, nur dann macht sie die Tür auf. Voilà, hereinspaziert - die Pflanzenbegleitstoffe (Phyto-Nährstoffe) sind sozusagen die Türöffner für die Zelle. In Verbindung mit den Pflanzenbegleitstoffen aus Kräutern, Obst und Gemüse als «Taxi» können auch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in die Zelle kommen. Die Praxis zeigt immer wieder, dass wir bei den heutigen Anforderungen viele davon brauchen.

Nur bei einer ausreichenden Menge an Vitalstoffen können körpereigene Enzyme und Hormone gebildet werden. Enzyme sind hochspezialisierte Eiweißmoleküle, die den Stoffwechsel überhaupt erst möglich machen. Da die meisten Enzyme bei einer Verarbeitung von über 40 Grad Celsius zerstört werden, sind in erhitzten und pasteurisierten Nahrungsmitteln nur noch wenige oder gar keine Enzyme enthalten. Ohne diese «Lebensfunken» geht es aber nicht. Deshalb sind Frischware und schonende Kaltpressverfahren so wichtig - erst recht bei den ergänzenden Vitaminen, die wir einnehmen. Auch Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen, Chrom, Jod und viele andere sind wichtig. Diese brauchen wir zwar nur in ganz kleinen Mengen, aber ohne sie können

Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse nicht richtig ablaufen und wir «verschlacken» langsam. In einer guten Basisversorgung sollten Spurenelemente in ausreichendem Maße und in einer hohen Bioverfügbarkeit enthalten sein.

Durch die heutige stark säurelastige Lebensweise kann unser Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht kommen. Damit Säuren ausgeschieden werden können, müssen sie zuerst mit Mineralstoffen gebunden und in Salze umgewandelt werden. Haben wir zu wenig Mineralstoffe mit der Nahrung zu uns genommen (sind also keine da), bedient sich unser Körper aus den Mineralstoffdepots in Zähnen, Haaren und Knochen. Reicht das immer noch nicht aus, gibt es nur noch die Lösung, diese Säuren eben in Wasser oder Fett zu packen und sie in den Fettzellen zu lagern. Um ein Gleichgewicht wieder herzustellen braucht es ausreichend Vitamine und Mineralstoffe!

Unser Mikrobiom lebt! Wir bestehen nicht aus dem, was wir essen, sondern aus dem, was unsere gesunde Darmschleimhaut aufnimmt. Das Milieu im Dünndarm muss überwiegend basisch sein und die richtigen Bakterienkulturen (Probiotika) enthalten. Auch Präbiotika (Futter für die Bakterien), Algen und Ballaststoffe sind laut wissenschaftlichen Studien von existenzieller Bedeutung. In einer guten Basisversorgung sind alle Nährstoffe in einem biologisch ausgewogenen Verhältnis enthalten, damit unser Körper in ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht kommt und entgiften kann.

In TVM Plus sind fast dieselben Inhaltsstoffe wie in Daily. Daily enthält jedoch zusätzlich Ballaststoffe und ist daher gut für die tägliche Darmpflege. Die Stoffwechselkur funktioniert mit beiden Produkten.

Proanthens 100 für den Kollagenschutz



Ca. 10.000 Mal pro Tag wird die Zelloberfläche angegriffen. Freie Radikale wollen ihr ein Elektron entreißen. Ob das klappt, hängt davon ab, ob sie gut geschützt ist. Vitamin C und Vitamin E beschützen die Zellwände. Doch noch viel mehr schützt das mächtige Antioxidans OPC, das bis zu 20 Mal stärker ist als Vitamin C und bis zu 50 Mal stärker als Vitamin E. OPC ist ein natürlicher, in Pflanzen vorkommender Stoff, der zur Gruppe der Flavonole gehört.

OPC bindet sich speziell an Kollagen und Elastin - die wichtigsten Struktureiweiße, weswegen es auch «Kollagen-Vitamin» genannt wird. Es verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Gefäße und fördert eine gute Durchblutung der Haut. In ihrem Buch «Gesund länger leben durch OPC» beschreibt Anne Simons diese und viele andere Wirkungen ausführlich. Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, gibt es patentiertes Herstellungsverfahren, die mit einem Zertifikat von Prof. Masquelier versehen sind.

OmeGold – Omega-3-Fettsäuren



Omega-3-Fettsäuren sind essenziell, also lebensnotwendig, d. h. unser Körper kann sie nicht selbst bilden, und wir müssen sie regelmäßig mit Lebensmitteln zu uns nehmen.

Sie stimulieren Enzyme, die den Fettstoffwechsel anregen, indem sie das Fett zu Stellen transportieren, wo es leichter abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt werden kann.

Sie können eine entzündungshemmende Wirkung entfalten und die Gehirn- und Gedächtnisleistung verbessern. Auch eine positive Entwicklung beim Erhalt des Sehvermögens, sowie ein geringeres Risiko von Schlaganfall und Alzheimer werden ihnen zugeschrieben. Omega-6-Fettsäuren sind ebenso essenzielle Fettsäuren, die wir normalerweise ausreichend über die Nahrung zu uns nehmen. Bei einer fettfreien Ernährung sollten wir sie jedoch zuführen.

MSM Plus



MSM, biologischer Schwefel (Methylsulfonylmethan), erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran, somit können Nährstoffe besser aufgenommen und Schadstoffe besser ausgeleitet werden. Durch die Bildung schwefelhaltiger Aminosäuren wie L-Cystein, L-Cystin und L-Taurin unterstützt MSM die Entgiftung und

Festigung unserer Kollagen-Struktur. Es fördert die Bildung von Enzymen und Antioxidanzien wie L-Glutathion, was wiederum die Nerven und das Immunsystem stärken kann. Da Schwefel ein Bestandteil von Gallensäuren ist, kann es auch zu einer besseren Fettverbrennung und -absorption beitragen.

Triple Proteinshake

Eiweiß ohne Fett - nicht einfach zu bekommen.



Protein (Eiweiß) besteht aus Ketten von Aminosäuren. Sie bilden Struktureiweiße wie Kollagen und Elastin, Transportproteine, Enzyme, Immunglobuline, Hormone und Neuro-transmitter.

Natürlich kommt Protein in Fleisch, Fisch, Käse, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen vor. Grundsätzlich ist hochwertiges

Fett in der Ernährung ein wichtiger Faktor. Solange wir jedoch in der Abnehmphase unserer Stoffwechseleoptimierung

sind, sollten wir Fette meiden. Aminosäuren in Form eines Proteindrinks einzunehmen, ist deshalb eine empfehlenswerte Alternative. Hochwertige Proteinshakes enthalten eine Mischung aus unterschiedlichen Proteinquellen wie z. B. Milch, Soja und Molke, die kurzfristig, mittelfristig und länger anhaltend sättigen. Die Aminosäuren sollten einzeln und in Menge aufgeführt sein - damit man sieht, was man trinkt - und am besten ohne zusätzliche Süßstoffe wie Zucker oder Aspartam.

Da Proteine während des Stoffwechsels Säure erzeugen, benötigen wir Mineralstoffe zur Neutralisierung. In hochwertigen Proteinmischungen sind diese bereits enthalten.

X-Cell – eine ganz besondere Aminosäure



L-Arginin kann uns in vielerlei Hinsicht unterstützen. Es kann den Proteinaufbau unterstützen, unser Immunsystem auf Trab bringen und bei der Regeneration helfen. Aufgrund einer besseren Durch-

blutung kann es Herz und Gefäße unterstützen, den Abtransport der Fettzellen beschleunigen sowie den Sportlern unter uns mehr «Power» geben, und es ist für unsere äußere und innere Schönheit von besonderem Wert.



Einfach als tägliche
Gedankstütze
ausdrucken

Einnahme der Produkte

Morgens



Aktivator

Ca. 20 Minuten vor dem Essen eine erbsengroße Menge unter der Zunge zergehen lassen.



Daily

2 x gestrichene Messlöffel
morgens mit Wasser

oder

TVM Plus

6x Presslinge tagsüber

Tagsüber



Aktivator

Ca. 20 Minuten vor dem Essen eine erbsengroße Menge unter der Zunge zergehen lassen.



Proanthens 100

2 x Proanthens 100 Presslinge
über den Tag verteilt



Omegold

2 x OmeGold Kapseln
tagsüber zur Mahlzeit



MSM Plus

2 x 4 MSM Plus Presslinge
über den Tag verteilt



X-cell

1 x gestrichener kleiner
Messlöffel tagsüber mit
stillem Wasser.

Abends



Aktivator

Ca. 20 Minuten vor dem Essen eine erbsengroße Menge unter der Zunge zergehen lassen.

Vor dem Schlafengehen



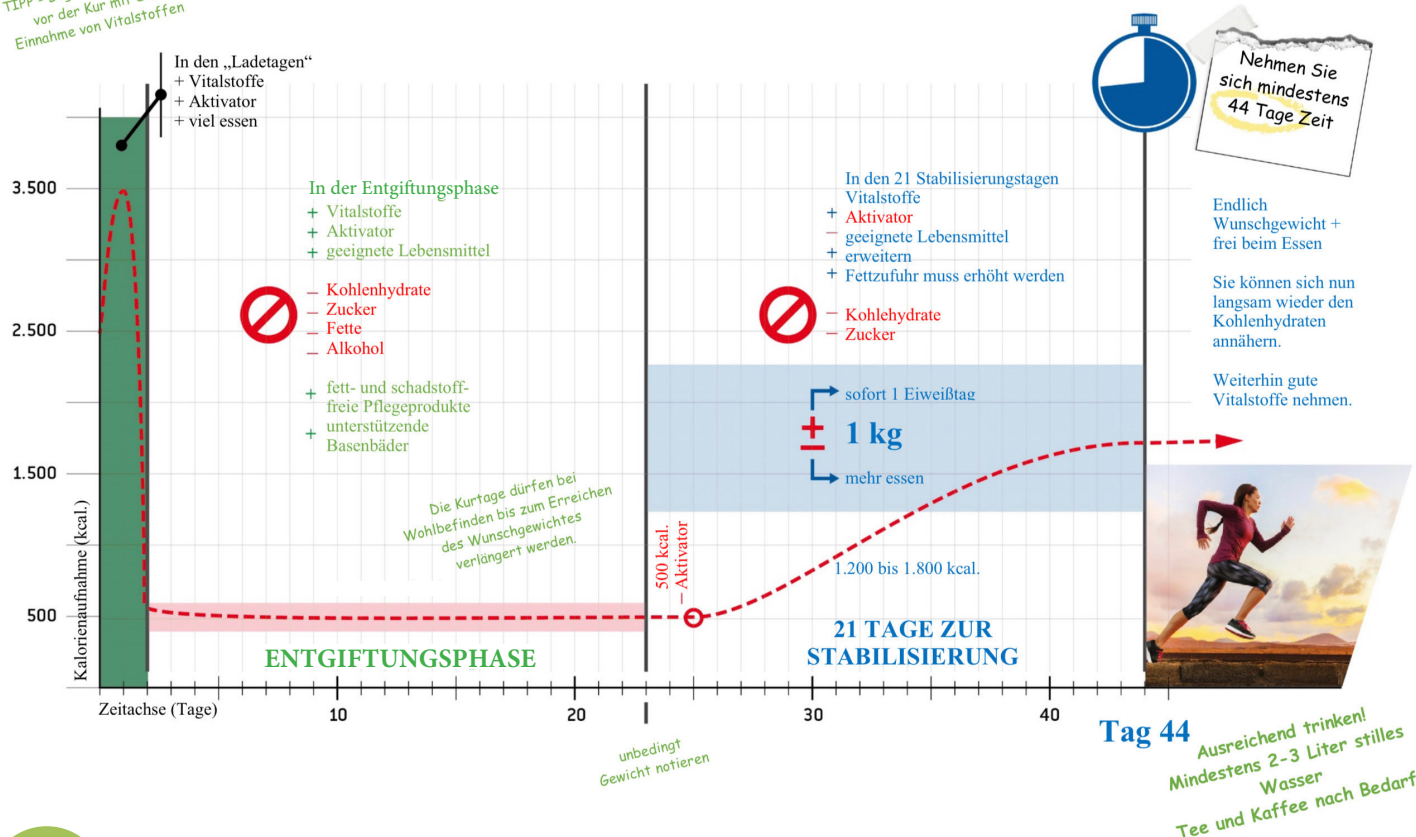
Triple Proteinshake

1x gestrichener großer Messlöffel
mit stillem Wasser.



Ablauf der Stoffwechselkur

TIPP - Beginnen Sie bereits
vor der Kur mit der
Einnahme von Vitalstoffen



Lebensmittelliste

Trinken

Viel stilles Wasser (min. 2-3 Liter), Kräutertee, Kaffee nach Bedarf (schwarz)

Fisch und Meeresfrüchte

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in Wasser, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben

Fleisch

Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweinefleisch, Putenbrust, Putenschnitzel

Vegetarische Proteinquellen

Triple Proteinshake, Harzer Roller, Seitan, Tofu, Lopino, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, Eier

Gemüse

Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini

Gewürze

Steinsalz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Essig /Balsamico-Essig (ohne Zucker), Apfelessig, Dijon-Senf (ohne Zucker), Soja-Sauce (ohne Zucker), Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen

Obst

Saure Äpfel, Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, Rote Johannisbeeren, einige Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren

Nach der Stoffwechselkur

Die vitalstoffunterstützte Stoffwechseleoptimierung in Form dieser Kur ist der Anfang Deines Weges. Das Interesse an gesunder Ernährung und hochwertigen natürlichen Vitalstoffen kann sich für Dich in sehr viel mehr Lebensenergie auszahlen. Jetzt ist ein perfekter Zeitpunkt für Deine Entsäuerung, eine Darmsanierung, eine Regeneration der Leber und Straffung der Haut - denn es gibt so vieles, das Du auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden entdecken kannst.

Wir empfehlen dir im Nachhinein deinen Körper mit einer Grundversorgung deiner Wahl, zu unterstützen und somit täglich der Übersäuerung entgegenzuwirken.

Des Weiteren empfehlen wir dir eine basische Ernährung (Kochbuch), sowie viel stilles Wasser zu trinken. So schaffst du es, deinen Körper lange basisch zu halten.

Interview mit Dr. Stein

Im folgenden Link erfährst du mehr dazu:

<https://vimeo.com/802373256/5529faaa5b>



[Link direkt zum Video](#)

Daily OmeGold Proanthenols 100



Art.-Nr.: 5696

Daily Proanthenols 100



Art.-Nr.: 5544

TVM Plus Proanthenols 100



Art.-Nr.: 5787

Buchtipps

Andreas Jopp

Die 4-Wochen
Stoffwechselkur



[Hier](#) kannst Du das Buch bestellen:

https://shop.eventix.io/9351008d-2bf8-4559-a3bb-196cd9b8639e/tickets?shop_code=x3gasrj9

