

Übersicht & Ablauf deiner Stoffwechselkur

1. Schritt - Vorbereitungsphase (2 Tage)

Diese Phase wird als „Ladung“ bezeichnet. In dieser Zeit darfst du alles essen, vor allem fette & süße Gerichte. Fange mit Vitalstoffen und dem Aktivator an. Je nach Art 4 bis 6 mal am Tag.

Vitalstoff-Paket & hCG-Aktivator: www.moveitup.de/zutaten

2. Schritt - Diätphase (21 Tage)

Notwendig ist: GUTE LAUNE, sich vertrauen, VIEL TRINKEN.

- **Absolut Verboten:** Fett, Öl, Butter, Speck & Co!
- Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Kuchen, Banane, Kartoffeln, Reis)
- Zucker und Süßwaren (stattdessen Stevia oder Birkenzucker)
- Verarbeitete Lebensmittel (Fertige/Tiefgefrorene Produkte)
- Milch, max. ein Löffel in den Kaffee, Käse & Joghurt nur fettarm
- Alkohol, Spirituosen, Tabak & Kaffee nicht empfohlen
- **Ist erlaubt:** Eiweiß-Produkte (Fisch & Co, Fleisch, Ei...) 2x täglich
- Obst und Gemüse, Rohkost, verschiedenste frische Salate
- **Vitalstoff-Paket & hCG-Aktivator:** www.moveitup.de/zutaten

3. Schritt - Stabilisierungsphase (21 Tage)

Notwendig ist: GUTE LAUNE, sich vertrauen, VIEL TRINKEN.

- **Absolut Verboten:** Fett, Öl, Butter, Speck & Co!
- Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Kuchen, Banane, Kartoffeln, Reis)
- Zucker und Süßwaren (stattdessen Stevia oder Birkenzucker)
- Verarbeitete Lebensmittel (Fertige/Tiefgefrorene Produkte)
- Milch, max. ein Löffel in den Kaffee, Käse & Joghurt nur fettarm
- Alkohol, Spirituosen, Tabak & Kaffee nicht empfohlen
- **Ist erlaubt:** Eiweiß-Produkte (Fisch & Co, Fleisch, Ei...) 2x täglich
- Obst und Gemüse, Rohkost, verschiedenste frische Salate
- **Vitalstoff-Paket:** www.moveitup.de/zutaten

4. Schritt 4 - Testphase (6 Monate)

Beginne nun wieder langsam mehr Produkte in deine Ernährung aufzunehmen. Weitere Versorgung mit Vitalstoffen kannst du natürlich bei Bedarf variieren, aber halte dich an meine Empfehlungen ;-) Viel Erfolg wünsche ich dir in deiner neuen Zukunft!

Ziele

Erinnere dich: das Grundproblem aller Fettleibigkeit ist der lahme Stoffwechsel, verursacht durch den trägen Hypothalamus.

Stoffe, die durch die Ernährung in den Körper gelangen, können nicht mehr richtig abtransportiert & ausgeschieden werden. Doch alles was “rein” muss, muss auch wieder “raus”.

Wir werden gemeinsam diese Punkte in deiner Kur durchgehen...

1. Die Re-Aktivierung deines Hypothalamus
2. Das Ankurbeln des eigenen Stoffwechsels
3. Die Ausleitung aller Gifte, Schlacken & Fette
4. Die Neu-Energetisierung deines Körpers
5. Umkonditionierung von Essgewohnheiten