



4 Schritte-Stoffwechsel-Programm

DIE RE-AKTIVIERUNG
DEINES
HYPOTHALAMUS

DAS ANKURBELN
DES EIGENEN
STOFFWECHSELS

DIE AUSLEITUNG
ALLER GIFTE,
SCHLACKEN & FETTE

DIE
NEU-ENERGETISIERUNG
DEINES KÖRPERS

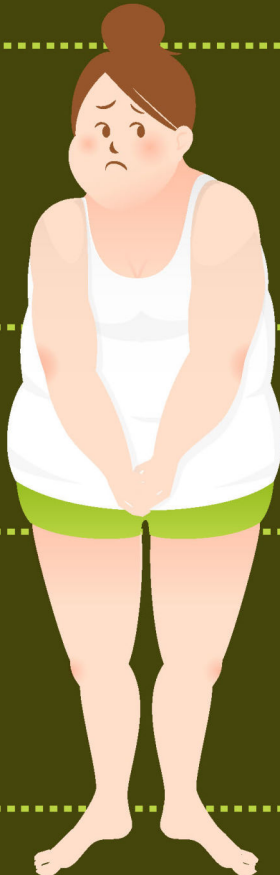
NEUE
ESSGEWOHN-
HEITEN

DIÄTPHASE
NUR 500-700 KAL

STABILISIERUNGSPHASE
KALORIEN NACH BEDARF ERWEITERN

CA. 1500

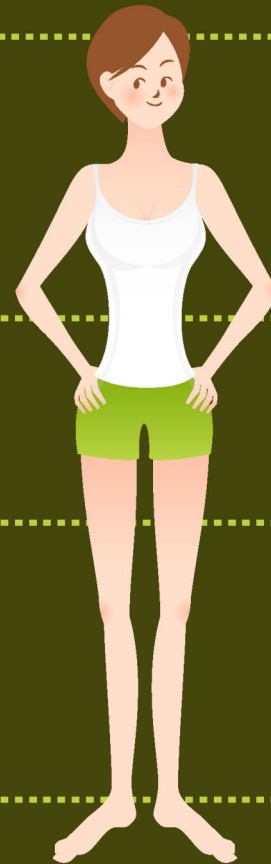
CA. 2000



NO GO
Alle Fette und Öle
Kohlenhydrate
Bäck- und Teigwaren, Reis
Zucker und Süßwaren
Verarbeitete Lebensmittel
Alkohol

ACHTUNG
Tabak und Kaffee
nicht empfohlen!
Möglichst reduzieren!

IST ERLAUBT
Eiweiß-Produkte inklusive
fettarme Milchprodukte, Eier
Fisch & Co, Fleisch 2 x täglich
Obst und Gemüse, Rohkost,
verschiedenste frische Salate



Vitalstoffe (Vitamine + Mineralien)

mind. 2L Wasser trinken

mind. 30 min aktive Bewegung

sich täglich wiegen

TESTPHASE

- allmählich mehr Produkte in deine Ernährung aufnehmen
- Vitalstoffe (Vitamine + Mineralien)**
- mind. 2L Wasser trinken**
- mind. 30 min aktive Bewegung**

FRAGEN? LANA@MOVEITUP.DE