

Lana Karp's



Stoffwechsel-Tagebuch



Tagebuch

Disclaimer und Hinweis zum Datenschutz

1. Haftungsbeschränkung

Die Informationen in diesem Handbuch wurden mit großer Sorgfalt zusammen gestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann gleichwohl keine Gewähr übernommen werden. Aus diesem Grund ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden im Zusammenhang mit der Nutzung des Informationsangebots ausgeschlossen.

2. Hinweis zum Urheberrecht

Der gesamte Inhalt des Handbuches unterliegt dem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Wiedergabe des Inhalts oder von Teilen des Inhalts ist untersagt. Alle Rechte werden vorbehalten. Wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhalts wenden Sie sich bitte an den Herausgeber.

3. Hinweis zu externen Links

Für verlinkte Seiten gilt, dass rechtswidrige Inhalte zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar waren. Die Links werden regelmäßig auf rechtswidrige Inhalte überprüft und bei Rechtsverletzungen unverzüglich entfernt.



Lana Karp's

Abnehm-Tagebuch

zu Deinem gesunden Wunschgewicht

Dein persönlicher Begleiter während der 21-tägigen
Stoffwechselkur sowie weitere 3 Wochen darüber hinaus!



Inhaltsverzeichnis

ÜBER DIE AUTORIN	5
Beginne mit diesen Schritten	6
Hilfreiche Fragen für Deine Stoffwechselkur	7
1. Vorbereitungsphase (2 Tage)	8
2. Diätphase (21 Tage)	12
3. Stabilisierungsphase (21 Tage)	56

Über die Autorin



Lana Karp ist Gründerin von MoveitUP! und ausgewiesene Expertin in den Bereichen Ernährung, Fitness, Beauty & Gesundheit. In den Neunziger Jahren absolvierte Sie ein mehrjähriges Studium im Bereich Biologie an der berühmten Metschnikow-Universität in Odessa und akkreditierte zur Dipl.- Biologin mit den Fachrichtungen Biologie und Chemie.

Im Jahr 1993 entschied sich Lana für eine Umschulung zur staatlichen Referentin in MPKB und wurde für über 10 Jahre Assistenz der Geschäftsführung in der freien Wirtschaft. Dabei arbeitete sie für verschiedene national und international tätige Firmen in Odessa. Später zog sie mit ihren Kindern nach Deutschland, bildete sich intensiv im Sozialwesen weiter, absolvierte umfangreiche Fremdsprachekurse und erwarb eine Ausbildung zur staatlich geprüften kaufmännischen Assistentin für Bürowirtschaft.

Ihr Knowhow nutzte Lana später für zahlreiche praktische Erfahrungen im Bereich Tanz, Bewegung & Psychologie, bildete sich privat zur Salsa-Tanztrainerin aus und wurde Assistentin für Veranstaltungs- und Eventmanagement. Gestärkt durch die "harte russische Schule" und den zahlreichen Fachausbildungen in Deutschland widmete sich Lana zunächst privat den Themen Gesundheit, Fitness, Lifestyle-Design und Persönlichkeitsentwicklung.

Seit 2013 ist sie aktives Mitglied bei internationalen Gesundheits- & Vertriebsorganisationen und beschäftigt sich beruflich wie privat mit diesen Themen. Noch im selben Jahr gründete sie das junge Unternehmen "moveitUP!", was so viel bedeutet wie: "Beweg dich endlich!". Seitdem betreibt sie deutschlandweit liebevolle Beratungen, Coachings, Seminare und Workshops.

Darüber hinaus ist sie Autor des beliebten Blogs www.moveitup.de in welchem sie alle Themen ihres Wertegangs vereint. Der lesenswerte Blog beschäftigt sich insbesondere mit gesunder Lebensführung, Lifestyle-Design sowie Fitness & Lebensenergie durch richtige Ernährung. In ihren freien Stunden besucht Lana mit Vorliebe andere Städte und Länder dieser Erde.



Beginne mit diesen Schritten

Ich habe das Handbuch "21-Tage Stoffwechsel" studiert.

Ich habe alle 5 Checklisten gelesen.

Ich habe die 5 Handouts gelesen.

Ich habe die Bonitexte im Account gelesen.

Ich habe dieses Stoffwechsel-Tagebuch ausgedruckt vor mir liegen.

Ich habe die Checklisten ausgedruckt vor mir liegen.

Ich habe die Handouts vor mir liegen (optional).

Ich werde ab jetzt alle meine Schritte in meinen Stoffwechsel-Tagebuch festhalten.

Ich werde mich „zusammenreißen“ und mit der 4-Schritte-Stoffwechsellkur so lange arbeiten, bis ich mein gesundes Wunschgewicht erreicht habe.

Ich werde es schaffen bis _____ mein Wunschgewicht von _____ kg zu erreichen.

DEKLARATION

Ich bin jetzt aufgeräumt und bereit, einen bewussten Weg in meine Zukunft zu gehen und werde das 4-Schritte-Stoffwechsel-Programm der Reihe nach diszipliniert umsetzen. Und zwar so lange, bis ich die gewünschten Ergebnisse und mein Wunschgewicht erreicht habe. Und ich werde während dieser Zeit bin alle meine Schritte im Stoffwechsel-Tagebuch aufschreiben.

Datum

Unterschrift



Hilfreiche Fragen für Deine Stoffwechselkur

- ? Hast Du alle Fragen zu der 4-Schritte-Stoffwechselkur geklärt?
- ? Hast Du mit Deinem Arzt über die Durchführung der Stoffwechselkur gesprochen?
- ? Sind Messband, digitale Personenwaagen und Küchenwaage bereitgestellt?
- ? Hast Du alle nötigen Vitalstoffe nach Hause geliefert bekommen?
- ? Hast Du Dir ein hCG-Aktivator für die Aktivierung des Hypothalamus besorgt?
- ? Hast Du dir eine/n Freund/in organisiert, die dich während deiner Kur unterstützt?
- ? Hast Du gesunde Lebensmittel entsprechend den Checklisten & Handouts besorgt?
- ? Bist Du bereit neue Rezepte ausprobieren und neue Kochmethoden einsetzen?
- ? Hast Du passende Küchenutensilien vorbereitet (z.B. Dampfgarer, evtl. Grill)
- ? Beherrscht Du 100% Selbstdisziplin für deine Kur (Kein Alkohol, Tabak, Drogen)?
- ? Wurde die Belastung durch bestimmte Essensbegrenzungen berücksichtigt?
- ? Bist Du bereit 0,15 % deiner Lebenszeit in eine gesunde Zukunft zu investieren?

OK, los geht's :-)



1. Vorbereitungsphase (Tag 1)

Datum _____

1. Ladetag

1. Du darfst ALLES in großen Mengen essen :-)
2. Ab sofort wiege dich jeden Morgen.
3. Fange heute an, den Aktivator zu nehmen.
4. Fange heute an, die Vitallstoffe zu nehmen. **Wichtig:** Die Angaben unten beziehen sich auf die einzelnen Produkte, die ich auf der [Zutatenseite](#) aufgeführt habe. Wenn du andere Produkte nimmst, bitte Anwendungshinweise berücksichtigen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Messen - Wiegen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee - SATT essen
Snacks			- Wasser/Tee - SATT essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - SATT essen
Snacks			- Wasser/Tee - SATT essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - SATT essen
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	



1. Vorbereitungsphase (Tag 2)

2. Ladetag

1. Du darfst ALLES in großen Mengen essen :-)
2. Wiege dich jeden Morgen.
3. Mache bitte ein "Vorher" Foto von dir & klebe in dein Tagebuch auf Seite 14.
4. Bewegung in jeder Form ist super! Gehe tanzen, joggen oder Fußball spielen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Messen - Wiegen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee - SATT essen
Snacks			- Wasser/Tee - SATT essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - SATT essen
Snacks			- Wasser/Tee - SATT essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - SATT essen
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

**Bitte, habe keine Panick wenn Du dich die nächste Tage nicht besonders wohl fühlst.
Es kommen ganz normale natürliche Entzugerscheinungen von den ganzen Giftstoffen.**

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 1)

1. Wiege und messe dich heute noch einmal.
2. Esse & ernähre dich nach dem Diätplan.
3. Während den Tag mindestens 2-3 Liter trinken.
4. Abnehmen beginnt mit einer Änderung der Einstellung.

Der Einfluss des eigenen Bewusstseins (und noch mehr des Unterbewusstseins) auf unsere Figur steht zunehmend im Mittelpunkt. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Köpfchen und Körper, zwischen Essen und Emotion. Beantworte dir die Frage: "Warum möchte ich abnehmen?" Schreibe den Grund auf und finde mindestens 3 unschlagbare Argumente!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	



Dein Foto VORHER :-/

(Datum _____)





2. Diätphase (Tag 2)

1. Die Waage wartet auf dich immer morgens früh :-)
2. Esse wieder diszipliniert nach Diätplan.
3. Vergiss nicht - jeden Tag 2 Liter Wasser!
4. Aller Anfang ist schwer, doch mit Erfolg Abzunehmen benötigt auch Zeit.

Jetzt fängt dein Körper an, anders mit dir zu kommunizieren. Höre bitte zu, unser geniales Körpersystem gibt dir alle wichtigen Signale. Deine Aufgabe ist lediglich sie zu verstehen. Schwindlichkeit, Übelkeit, Durchfall und Müdigkeit können in den ersten Tagen auftreten. No Problem, das ist nicht anderes als ein "Säuberungsprozess" und geht schon bald weg.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 3)

1. Wiegen wie immer.
2. Halte dich an deinen Diätplan.
3. Du brauchst jeden Tag 2 Liter Wasser!
4. Sehr wichtig ist auch die Unterstützung der Familie, oder des Partners um auf Dauer mit Erfolg Abnehmen zu können. Ich hoffe Du hast schon mit jemandem darüber gesprochen. Notiere dir die Namen von den Menschen, die dich durch die Kur begleiten:

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 4)

1. Na, auf was wartest Du? Es ist Zeit dich zu wiegen!
2. Ein Diätplan ist nichts anderes als gesunde Ernährung: KEIN Fett, Öl & Co, kein Alkohol, Zucker und Kohlhhydrate. Esse zu jeder Mahlzeit etwas Lebendiges
3. Wasser ist dein erster Freund!

Noch ein Tipp: nehme dir kleinere Teller. Meine Regel ist, so viel essen, wie in die eigene Hand passt. Wenn Du die gleiche Menge auf einem kleinen und auf einen großen Teller anschaust, merkst Du sofort die optische Täuschung. Du wirst sehen, wie Du dich bald an die etwaseineren Mengen gewöhnen wirst und so deinem Diätziel schneller näher kommst. kleineren Mengen gewöhnen wirst und so deinem Diätziel schneller näher kommst.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 5)

1. Wiegen nicht vergessen!
2. Richtiger Diätplan und Vitalstoffe helfen dir deine Diät-Zeit gut zu überstehen.
3. Wasser ist dein bester Freund!
4. Ich denke Du hast schon mit einer sportlichen Betätigung angefangen. Was machst Du am liebsten? Joggen, Radfahren oder Schwimmen? Egal was Du machst, fange immer langsam an und steigere dann von Woche zu Woche die Zeit. Dränge dich nicht (Du hast Zeit!), sondern übe geduldig zu sein, denn nur mit Ausdauer kannst Du dein Ziel zur Gewichtsreduktion erreichen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 6)

1. Noch ein Tag bringt dir neue Emotionen. Schön wenn sie positiv sind. Wiegen!
2. Esse bewusst. Frisches Obst und Gemüse sollten jeden Tag auf dem Tisch sein.
3. Viel trinken hilft Gift auszuscheiden und Hunger zu reduzieren!
4. Fixiere dich nicht auf das Wort DIÄT. Wenn Gewichtsverlust dein einziges Ziel ist, so wirst Du durch Diäten dein Gewicht nicht nachdem Du abgenommen hast, auf Dauer halten könntest und rutschst somit in eine ungesunde Ernährungsweise zurück.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Steige jetzt um auf eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Essgewohnheiten und Du wirst rasch bemerken, wie Du mit Erfolg und vor allem dauerhaft dein Wunschgewicht erreichst.

Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 7)

1. Hast Du schon positive Resultate gemerkt? LOS! Wiegen und messen!
2. Halte dich weiterhin an die Stoffwechsellkur-Regeln.
3. Viel trinken hilft dir das Gift aus den Körper zu bekommen.
4. Wusstest Du schon, dass Gewürze den Stoffwechsel ankurbeln helfen? Du kannst ohne Angst deine Speisen würzen. Besonders gut sind Pfeffer, Cayenne oder Cilli.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag & die erste Woche...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	



2. Diätphase (Tag 8)

1. Neuer Tag - neue Ergebnisse. Was hast Du heute zu bieten? Wiegen!
2. Gesund essen, positiv denken und auf sich stolz sein!
3. Wasser ist ein HAUPT-Bestandteil von unsem Blut und den Zellen! Also - TRINKEN!

Wenn Du dich mit negativen Gedanken auseinander setzt, wirst Du nie in der Lage sein Gewicht zu verlieren. Wenn Du aber an dir arbeitest und dich bemühst ein positiv denkender Mensch zu werden, wird dir das Abnehmen deutlich leichter fallen. Glaube an dich!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	

2. Diätphase (Tag 9)

1. Noch ein Tag bringt dir neue Emotionen. Schön wenn sie positiv sind. Wiegen!
2. Esse bewusst. Frisches Obst und Gemüse sollten jeden Tag auf dem Tisch sein.
3. Viel Wasser trinken hilft Gift aus dem Körper zu scheiden und Hunger zu reduzieren.
4. Vermeide unbedingt unangenehme Hungergefühle. Mahlzeiten auslassen hilft bei Abnehmen nicht! Du solltest regelmäßig essen und deine Mahlzeiten über den Tag auf kleinere Portionen verteilen. Dadurch wird dein Körper stetig mit Energie versorgt.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 10)

1. Fange dein Tag immer mit Wiegen an!
2. Halte dein Ziel vor Augen. Lass dich nicht davon ablenken.
3. Wasser ist lebensnotwendig, und zur Zeit noch wichtiger, um deine Diät zu unterstützen.
4. Achte bitte darauf, dass auch Getränke übermäßige Kalorien enthalten können.

Zum Beispiel, ein Glas (200 ml) Fruchtsaft/Nektar oder frisches Smoothie enthält ca. 100-130 (!) Kcal. Ersetze diese Getränke lieber durch Wasser. So vermeidest Du unnötige Kalorien und entschlackst besser.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 11)

1. Auf die Waage! Fertig! LOS! Tag ist gestartet!
2. Du trägst Verantwortung für deine Gedanken und deine Gesundheit.
3. Ich weiss, dass es manchmal schwer geht, aber Du bist nicht allein! Spreche mich an. Du bist nicht über Nacht dick geworden, Du wirst auch nicht über Nacht schlank! Abnehmen und das neue Gewicht dauerhaft zu halten erfordert mitunter harte Arbeit an sich selbst. Dafür helfen dir neuen Essgewohnheiten und regelmässige Bewegung. Entwickle Disziplin!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 12)

1. Was schönes Träumen ist immer schön. Und Schönes sehen - ist wunderbar! Wiegen!
2. Bleib aktiv! Schliesse dich nicht zu. Gehe raus, nimm am Leben teil.
3. Für manche Leute ist es schwer mit den Sportaktivitäten anzufangen. Jetzt hast Du die Chance, neue und gute Gewohnheit zu erwerben.

Bei einigen Übungen verliert der Körper extrem viel Wasser durch das Schwitzen. Um deinen Körper im Balance zu halten, solltest du immer eine Flasche Wasser dabei haben. Auch an heißen sommerlichen Tagen solltest du nie deine Wohnung ohne Wasserflasche verlassen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 13)

1. Bewegt sich dein Gewicht in die richtige Richtung? Auf zur Waage!
2. Suche für deine Speisen frische und reife Früchte und Gemüse aus.
3. Die Sonne, die frische Luft und das Wasser sind deine besten Freunde. Geniesse sie!

Sonnenvitamin D braucht der Körper für die Bildung und den Erhalt von starken Knochen, Zähnen und Nerven. Es sorgt für Optimismus, körperliche und seelische Entspannung und stärkt die Immunität. Vitamin D ist unter anderen in fetten Fischen und Vollkorngetreide enthalten.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken

Die



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 14)

1. Zwei Wochen deiner Kur sind nun hinter dir! Ich bin stolz auf dich!
2. Informiere mich bitte über deinen Erfolg und schreibe mir eine Email mit Bildern.
3. Messe dich heute wieder, und wiegen sowieso.
4. Ich bin mir sicher, dass Du schon mehrere neue Rezepte ausprobiert hast. Hast Du neue Favoriten und Vorlieben? Notiere sie hier:

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken

Zitat: „*Weiter, immer weiter.*“ (Oliver Kahn)



Beschreibe kurz Deinen Tag & deine zweite Woche...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	



2. Diätphase (Tag 15)

1. Was war dein erste Gedanke heute als Du wach warst? _____
2. Unser Körper benötigt Wasser um Kalorien zu verbrennen, das heißt den Stoffwechsel anzukurbeln. Wenn Du dehydriert bist, kann der Stoffwechsel schon langsamer werden.
3. Gewöhne dich an **vor jeder** Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken. Uns zwischendurch ebenso. Ich habe für mich in den erste Wochen einfach einen Wecker gestellt: 1 Glas/h.
4. Hast Du dir für schlechtes Wetter dein Haustraining überlegt? Z.B. durch Aerobic-Übungen wird dein Stoffwechsel so stark angekurbelt, dass es noch Stunden arbeitet.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 16)

1. Bevor dein Tag anfängt, wiege dich, atme tief und mit guter Laune kannst Du starten!
 2. Erinnerung: VIEL TRINKEN und Essen mit Bewusstsein.
 3. Zitat: „Den Menschen fehlt nicht die Kraft. Es fehlt ihnen der Wille“. (Victor Marie Hugo)
 4. Welche Stärke hast Du in dir in den letzten Wochen entdeckt? Was war für dich neu?
-

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 17)

1. Jeden Tag näherst Du dich zu deinem Zielgewicht. Was für schöne Gefühl! Wiegen!
2. In einer Reihe mit VIEL TRINKEN und BEWUSST ESSEN steht auch die Regel AUSREICHEND SCHLAFEN. Das gibt dir die Möglichkeit, dich auszuruhen & zu erholen.
3. Wieviel Stunden am Tag hast du in den letzten Wochen geschlafen? _____
4. Wie lange wir brauchen, um uns auszuschlafen, dafür ist Melatonin verantwortlich. Es ist ein Hormon, das in der Zirbeldrüse hergestellt wird und Nachts beim Schlafen ausgeschüttet wird. Melatonin reguliert und kontrolliert unsere biologische Uhr. Es verbessert das Schlafvermögen und als ein extrem starkes Antioxidationsmittel stimuliert es das Immunsystem. Melatonin beeinflusst viele Zellen im Körper positiv.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 18)

1. Ich wünsche dir viele wunderschöne Erlebnisse heute. Nun erstmal Wiegen!
2. Fülle dich mit positiven Gedanken und Glaubenssätzen auf.
3. Klares Wasser macht dir einen klaren Kopf. Gib deinem Körper gesundes Essen.
4. Gehe ab jetzt so oft wie möglich per Fuß zur Arbeit oder zum Einkaufen, oder fahre mit dem Fahrrad. In Zukunft bleiben Rolltreppen und Aufzüge für dich Tabu.

Gemütliche Fernsehabende auf der Couch müssen nicht komplett aufgelöst werden. Aber zuerst solltest Du mindestens 30 Minuten durch dein Viertel spazieren gehen. Vielleicht gewöhnst Du dir das jeden Abend an zu tun. Es ist schön und man trifft nette Leute :-)

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen		-	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 19)

1. Fast geschafft! Noch NUR 3 Tage bis zum Ende der Diätphase! Ist sich wiegen schon Deine neue Gewohnheit geworden? Los, überprüfe dein Gewicht!
2. Welche FÜNF Lebensmittel hast Du in der letzten Wochen am meisten gegessen?

3. Wieviel Liter Wasser trinkst Du jetzt am Tag? _____
4. „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten. Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheit. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn sie werden dein Schicksal.“ GLAUB AN DICH!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 20)

1. Hast Du schon deinen nächsten Urlaub geplant? Dort kannst Du dich bestimmt entspannen! Aber jetzt ist es Zeit sich zu wiegen.
2. Wie reagieren deine Vertrauensperson/Kollegen auf deine Veränderungen?

3. Hat jemand nach deiner Geheimnis-Methode gefragt? Wer war das?

4. *„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“* Jim Rohn

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



2. Diätphase (Tag 21)

1. Steht die Waage bereit, dein heutiges Gewicht anzuzeigen? Was sagst Du zum Ergebnis?

2. Wasser und frische Luft lassen sich gut zusammen verbinden. Wenn Du draußen bist, musst Du viel trinken, aber auch wenn Du nicht draußen bist, solltest du das trotzdem machen.
3. Vergesse niemals: Du bist das was Du isst. Input = Output. Menge = Breite!
4. *“Diejenigen die denken, dass sie keine Zeit für körperlichen Übungen haben, werden früher oder später Zeit für Krankheiten finden müssen.”* Edward Stanley

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee - Aktivator 20' vor dem Essen/Trinken



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	

Trommelwirbel...

Fantastisch! Großartig! Genial! Stark!
Du hast es geschafft, du hast es
durchgezogen und nun hast du
den verdienten Erfolg!

GRATULATION ;-)



Genieße den Erfolg und dein neues Körpergefühl! Nutze das Momentum, deine Motivation & deine Kraft und starte sofort schwungvoll in die nächste 21-tägige Stabilisierungsphase. Los geht's!!



3. Stabilisierungsphase (Tag 1)

1. Super, du ziehst es weiter durch, du kannst stolz auf dich sein! Waage wartet auf dich!
2. Heute ist die Zeit für die "**NACHER-Fotos**". Mach ein Foto mit der gleichen Bekleidung wie auf dem VORHER-Bild und mit deinem schönsten Lächeln :-)
3. Esse weiter nach Diätplan, aber die Menge sollte schon größer sein!
4. Vergiss nicht - jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser zu trinken.
5. Fernseherabend? Reduziere es auf max 2 h am Tag. In rund zwei Drittel aller Sendungen kocht, isst, raucht oder trinkt jemand, ganz abgesehen von der Werbung. Ein Viertel der gezeigten Lebensmittel sind süße oder fette Snacks. Und das animiert zum Nachahmen. Das Risiko, dicker zu werden, steigt mit jeder weiteren Stunde Fernsehkonsum um 23%.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 2)

1. Kontrolliere weiter täglich dein Gewicht.
2. Symptome bei Übersäuerung: Mundgeruch, Haarausfall, brüchige Nägel, Schuppen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen, Müdigkeit & Schlafprobleme, Sodbrennen, Hautekzeme & Akne, Brennen beim Stuhlgang, Verstopfung bzw. Magendrücken, Rückenschmerzen, Ständiges Völlegefühl, Allergien, Rheuma, Gicht, Arthrose, schlechte Blutwerte, Gewichtszunahme, Cellulitis, Migräne.
3. Wo kommt das ? Über die Nahrung (durch saure Nahrungsmittel, fettige Ernährung und Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten, Tierisches Eiweiß und Süßigkeiten) aufgenommen entsteht Säure während der Stoffwechselfvorgänge.
4. Deshalb ist es sehr wichtig, viel Wasser oder basische Getränke zu trinken. Nur so können die anfallenden Säuren herausgespült werden. In der Sauna befreit der Körper sich während den schweißtreibenden Aktivitäten von der Säure.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 3)

1. Ich freue mich, dass Du nicht aufgibst! Mach weiter! Wiege dich täglich und messe wöchentlich. Trage deine Ergebnisse in den Tabellen ein.
2. Verändere dein Leben nicht nur beim Essen, sondern auch in anderen Bereichen. Geh mal einen anderen Weg zur Arbeit. Räume die Wohnung um und Du bekommst einen grandiosen Effekt: Das Gewohnheitstier in dir muss sich umorientieren, die Gehirnsynapsen schaffen Platz für neue Erfahrungen – und Erfolgserlebnisse.
3. Trinke bitte vor dem Essen klares Wasser. Das kühle Nass als Appetitzügler. Ein bis zwei Gläser Wasser etwa 30 Minuten vor der Mahlzeit füllen den Magen. So passt von vornherein weniger hinein und wir sind schneller satt.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 4)

1. Kontrolliere weiter täglich dein Gewicht.
2. Um den Heißhunger zu bekämpfen, hilft dir tägliche und ausreichende Bewegung. Das lenkt ab und tut dem Körper gut.
3. Viel trinken ist sehr wichtig. Du solltest mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken. Das täuscht dem Magen ein Sättigungsgefühl vor. Wenn sich eine Attacke anbahnt, trinke Tee.
4. Packe in deine Tasche statt zu Süßigkeiten immer Obst und Nüsse ein. Kleine Snacks sind erlaubt. Besonders Obst wie Erdbeeren stillen den Heißhunger vorübergehend.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 5)

1. Gewichtsschwankungen von 1 kg ist gar nicht dramatisch, wenn Du weißt was los ist.
2. Mindestens 7h solltest Du pro Nacht schlafen. Viel Schlaf gibt dem Körper Balance.
3. Du weisst bestimmt, dass Obst und Gemüse zu einem große Teil aus Wasser bestehen und dadurch vom Körper gut verarbeitet werden. Aber gutes Wasser brauchst Du trotzdem.
4. Um deinen persönlichen Bedarf auszurechnen, gibt es eine einfache Formel: Gewicht in Kilogramm x 40 ml. Ich wiege heute 56 kg x 40 ml = 2.240 ml trinken. Und Du?

Dein Gewicht heute _____ **x 40 ml =** _____ **ml**

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 6)

1. Du kannst dich nun auch jeden 2. Tag wiegen. Aber dann muss Du sofort reagieren!
2. Gemüse spielt eine große Rolle in unseren Alltag. Weißt Du wieso? Ich verrate dir die Wahrheit über Kohl aller Arten :-). Kohl ist extrem sättigend und enthält dabei kein Fett.
3. Blumenkohl - Besonders lecker als Suppe an kalten Tagen oder Salat für warme Tage!
 Brokkoli - vermindert Fetteinlagerungen im Körper! Brokkoli ist ein Immunstärker.
 Weißkohl - ist mit Vorsicht zu genießen, da er bei manchen Menschen Blähungen verursacht. Er ist reich an Vitamin C und wirkt vorbeugend bei Herzerkrankungen, Diabetis, Übergewicht und Bluthochdruck. Rosenkohl - besteht zu 90% aus Wasser. Rosenkohl enthält von allen Kohlsorten am meisten Proteine.
4. Deshalb nehme dir so oft wie möglich Kohl zum Verspeisen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 7)

1. Täglich sich wiegen und viel trinken gehört schon zu deinem Alltag, denke ich mal.
2. Bei der Gewichtreduktion spielt auch Fisch eine sehr große Rolle. Besonders wertvoll sind die Fischarten aus tiefem kaltem Wasser. Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren - „guten“ Fetten oder ungesättigten Fetten. Wenn man an Gewicht zunimmt, ist das Hormon Leptin dafür verantwortlich, weil es das Fett im Körper speichert. Omega-3-Fettsäuren hemmen hingegen die Produktion von Leptin.
3. Fisch allein schmeckt schon gut, aber noch besser mit grünem Gemüse. Spinat ist gut für Schwangere, Sportler und Kinder. Eingefrorener Spinat ist das ganze Jahr über erhältlich, hat aber einen geringeren Gehalt an Vitamin C als frischer Spinat. Mangold wirkt beruhigend und die Blätter enthalten Vitamine! Grüner Spargel wirkt entwässernd und schmerzlindernd. Er enthält wenig Proteine, diese haben aber eine sehr hohe Qualität.
4. Beim Kochen vergesse nicht schöne Gewürze und scharfen Pfeffer zu nutzen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 8)

1. Besonders wichtig: Dein Gewicht kontrollieren, viel trinken und bewegen.
2. Um Sportaktivitäten zu erleichtern, wähle dir z.B. eine App für dein Handy. Fitness-Apps können einen persönlichen Coach sicher nicht ersetzen, aber helfen dich zu motivieren, deine Fortschritte aufzuzeichnen und neue Übungen oder Jogging-Strecken zu finden.
3. „*Runtastic*“ mit Hilfe GPS zeichnet die Applikation die zurückgelegte Strecke auf und zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit, der Kalorienzähler die verbrannten Kalorien. „*Vital Tipps*“ gibt dir jeden Tag einen Tipp aus den Bereichen Body, Mind oder Soul. Darunter auch viele kurze Fitness- oder Entspannungsübungen. „*Komoot*“ Hier geht es um Thema Fahrradtouren- und Wanderbegeisterte. Vorschläge für mögliche Routen etc.
4. Welche App hast Du für dich als neuen Sportbegleiter installiert? _____

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen		-	- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 9)

1. Eine gesunde Ernährung beginnt nicht in der Küche, sondern im Kopf.
2. Stundenlang vor dem Fernsehen zu sitzen macht dick, träge, faul und schlaff. Nicht nur wegen der Chips-Tüte, sondern weil das Flimmerlicht Stresshormone freisetzt und diese damit die nächtliche Fettverbrennung stoppen. Viel besser: Lesen Sie sich in den Schlaf. Positive Anstöße stimulieren Glückshormone im Gehirn, die das Durchhalten erleichtern.
3. Der Trick schlanker Menschen ist ganz einfach: Lasse dir Zeit beim Essen. Genieße es!
4. Und noch etwas: Je besser Du dich an deine letzte Mahlzeit erinnerst, desto weniger Appetit verspürst Du im Lauf des Tages. Wenn Du achtlos zwischen Computer und Fernseher isst oder die Mittagspause vertratscht und kaum wahrnimmst, was Du eigentlich gerade isst, hast Du schneller wieder Hunger & mehr Probleme abzunehmen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 10)

1. Für die Gewichtsabnahme sind Beeren ein gutes Lebensmittel. Sie sind wirkliche Helfer!
2. Erdbeeren enthalten das meiste Vitamin C! Wer zwischendurch naschen will, sollte bei Erdbeeren zugreifen, denn sie wirken reinigend und entwässernd. Achte darauf das Obst möglichst stark ausgereift zu essen. Himbeeren sind der perfekte Snack zwischendurch. Sie sind gut bei Infektionskrankheiten. Süße Beeren eignen sich am besten, weil sie nicht nur besonders gut schmecken, sondern weil sie den Appetit hemmen.
3. Beeren helfen dir Hunger loszuwerden und Du kannst dich besser auf deine Ziele konzentrieren. Wie Du merkst, bei Abnehmen muss man nicht verhungern ;-)
4. "Der Rest der Welt lebt um zu essen, während ich esse um zu leben." – Sokrates

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 11)

1. Morgens früh stelle ich mir immer die Frage: Was schönes kann ich heute für mich und für meine Familie machen? Ich denke mir immer was tolles aus und starte meinen Tag. Auch wiegen gehört zur meiner täglichen Routine. Und wie startest Du?
2. Hör auf deinen Körper. Wenn Du schon satt bist, musstest Du nicht aufessen.
3. Esse nicht einfach nur deswegen weiter, weil es so gut schmeckt oder Du nichts auf dem Teller übrig lassen möchtest! Reste lassen sich meist einfrieren oder wieder aufwärmen und in der Gaststätte kannst Du dich erkundigen, ob Du den Rest mitnehmen kannst.
4. Und außerdem, Du bist kein Abfalleimer für andere: Wenn deine Kinder den Teller nicht leer essen, musst Du nicht die Reste verzehren. Bestelle für dein Kind halbe Portionen.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen		-	- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 12)

1. Der größte Teil der Kur ist hinter dir. Informiere mich bitte über Deine Ergebnisse!
2. Versuche Deinen Speiseplan so zu gestalten, dass Du dich selber nicht unter Druck setzt. Wegen inneren Stress (sowie Stress bei der Arbeit oder in der Familie & Beziehung) greifen die Leute zu süßen Seelentröstern. Um nicht zum Stress-Esser zu werden, können wir uns mit den passenden Vitalstoffen einen Stress-Schutzschild aufbauen.
3. Mit 40 brauchen die Leute am Tag 300 Kalorien weniger im Vergleich mit 20 Jahren. Die Muskelmasse baut sich aber auf natürliche Weise ab. Und es verlagern sich „unnötige“ Kalorien auf unseren Körper. Um dem vorzubeugen, gehe lieber regelmäßig zum Sport und fordere deine Muskeln heraus. In dieser Zeit produziert der Körper wunderbare Glückhormone – die sogenannten Endorphine.
4. Am besten funktioniert die Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining. Zum Beispiel Joggen und Pilates oder Zumba und Krafttraining.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 13)

1. Stelle dir am Morgen 4 bis 6 Flaschen mit Wasser für den Tag bereit.
2. Wenn Du zuckerbewusst einkaufst, kannst Du richtig Kalorien sparen und hältst das Dickmacherhormon Insulin in Schach. Versteckte Zucker kann man leicht erkennen: Alles, was auf der Zutatenliste auf -ose oder -sirup endet, sind Süßmittel.
3. Wenn Du eine Hungerattacke bekommst, trinke erst einmal ein Glas Wasser, einen Tee oder Kaffee. Sehr oft verwechseln die Leute Durst mit Hunger.
4. Und noch etwas, esse jeden Tag einen frischen „Regenbogen“. Was bedeutet das? Ganz einfach ! Ein Regenbogen hat 7 Farben. Nimm dir 1 Obst oder Gemüse von jeder Farbe.

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffeinnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 14)

1. Gewicht kontrollieren, viel Wasser trinken, gesund ernähren - Regel Nr.1 für jeden Tag.
2. „Wir sind verantwortlich für das, was wir tun sowie für das, was wir nicht tun.“ Voltaire
3. Abnehmen für Männer ist nur Kopfsache. Wenn der Mann festlegt, dass er zu dick ist, schafft er es durch reine Willenskraft, sich zu beherrschen und abzunehmen.
4. Und es geht bei Männern leichter! Durch höhere Muskelmasse verbrennen sie schneller Energie. Um abzuhehmen brauchen Männer: 1. Einen Richtigen & unkomplizierten (!!!) Speiseplan und 2. unbedingt täglich Sport (auch gut für eine bessere Motivation).

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 15)

1. Als Erinnerung: NUR noch 1 Woche kein Fett, Öl, Zucker oder Kohlhhydrate!
2. „Unser Körper ist unser Garten. Unser Wille ist unser Gärtner.“ – Shakespeare
3. In Deiner Einkaufsliste stehen bestimmt mehrere Sorten von Obst und Gemüse, die gut für deinen “Garten” (Körper) sind! Wie z.B. Zwiebel - wirkt stimulierend, vermeidet Infektionen. Radieschen - enthalten ätherische Öle und wirken keimtötend. Man kann sie gut zur Dekoration, aber auch als Snack für zwischendurch verwenden. Salatgurke verfeinert jeden Salat, schmeckt als Rohkost, hat viel Wasser und Ballaststoffe, aber kaum Proteine und Fett und hilft somit bei der Gewichtsabnahme und Verstopfung. Tomate bekämpft Krebs. unterstützt Diäten und senkt Bluthochdruck.
4. Genieße JEDEN TAG eine Schüssel pure Natur zusammen mit Gartenkräutern!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 16)

1. Entwickle in dir positive Emotionen durch positive Gedanken. Wiegen!
2. Allein Joggen gehen kann manchmal nicht so prickelnd sein. Wenn Du entscheidest dein Smartphone als Helfer & Begleiter dabei haben, kann ich dir drei tolle App's vorstellen. Nimm dein Handy, Wasser und gute Laune mit und LOS ins Freie!
3. *iSmoothRun* eignet sich fürs Laufen, Laufband, Gehen, Wandern, Radfahren, Mountainbiken und Schwimmen. Man kann entweder ein Freies Training starten, oder sich Ziele setzen und die App die Ziele überwachen lassen. *adidas miCoach* bietet nach der Anmeldung unter anderem nette Trainingstipps und eine Playlist für Musik, hat dafür aber keine Karte mit Streckenverlauf. Schrittzähler *Moves von proToGeo* zeichnet während des Tages deine Wege auf. Wieviel ist man gelaufen, wieviel gefahren? So kann die App dabei helfen, dass man sich etwas mehr bewegt (pro Tag 10.000 Schritte!)
4. "Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren." – Bertolt Brecht

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 17)

1. Fast geschafft! NUR noch 3 Tage bis zum Ende der Stabilisierungsphase! Los wiegen :-)
 2. "Realitätsprüfung: Du kannst nie und nimmer das Abnehmen zum lösen von Problemen benutzen, die nichts mit deinem Gewicht zu tun haben. Egal ob du dein Wunschgewicht erreicht hast oder nicht, du musst immer noch mit dir selbst zurechtkommen und dich mit deinen Problemen auseinandersetzen. Du wirst immer noch den gleichen Ehemann, den gleichen Job, die gleichen Kinder und das gleiche Leben haben. Gewicht zu verlieren ist nicht die Heilung für dein Leben." – Philipp C. McGraw
 3. Denke darüber nach: Was war ein Grund, dass Du zugenommen hast?
-
4. Was kannst Du machen, um nicht wieder in deine alten Essgewohnheiten zu rutschen?

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	

3. Stabilisierungsphase (Tag 18)

1. Zum Thema Urlaub: "Eine Diät ist die Strafe, die wir für das ständige Überschreiten des Essenslimits zahlen müssen." Autor unbekannt
2. Sonne, Strand und.... ALL INKLUSIVE!!! Ist nicht nur sehr bequem, sondern kann auch SEHR gefährlich sein. In einer Woche schaffen so manche über 3 (!) Kilo zuzunehmen!
3. Was kannst Du dagegen tun? Nutze Animations-Angebote und nehme an verschiedenen sportlichen Wettbewerben teil! Das macht Spaß und diversifiziert deinen Urlaub.
4. Ich hoffe Du schaffst es noch bis zur nächsten Reise deine neue Traumfigur zu kreieren. Ich wünsche die viel Erfolg und viel Spaß dabei!

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 - 1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett, %	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	

3. Stabilisierungsphase (Tag 19)

1. Uhh! Bald ist dieser große Abschnitt hinter dir. Wiege dich und vergleiche dazu deine Werte von vor 20 Tagen. Gibt es eine große Differenz? Wenn ein großes JA kommt (schon jetzt oder später nach der Kur), musst Du dir überlegen, wie Du dein Gewicht auf der gewünschten Zahl annähernd halten kannst.
2. Lege ein bis zwei mal in der Woche so was wie Fasten-Tage ein. Eine Form davon ist die Verlängerung der natürlichen Nachtfastenphase bis zum Mittag. Während des Schlafens schaltet der Körper auf die überlebenswichtige innere Reinigung um. Das Frühstück stoppt diesen Prozess und es fängt der Nahrungsaufnahme-Prozess an. Wenn Du 4-6 Stunden später deine erste Mahlzeit zu dir nimmst und stattdessen ein Glas Wasser trinkst, verlängerst Du den Reinigungsprozess und befreist dich von noch mehr Kilos.
3. Noch eine Variante ist ein Apfeltag: Verzichte auf feste Nahrung, ausser auf Äpfel. Trinke Wasser oder Tee. Keinen Kaffee, weil er die Entgiftung und Entschlackung unterbricht.
4. „Alles was Du heimlich isst, trägst Du später öffentlich zur Schau.“

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega_3	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega_3 - 1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 20)

1. Waage wartet auf dich, wie immer morgens früh :-)
 2. Wasser bleibt als Hauptteil unsere Ernährung. Für IMMER!
 3. Grapefruit - eine Grapefruit am Morgen gibt einen perfekten Start in den Tag. Grapefruits helfen bei der Gewichtsabnahme, senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Orangen stärken das Nervensystem & helfen bei Krämpfen & Erkältungen. Reife Orangen haben einen höheren Zuckergehalt. Pfirsich hat einen hohen Wassergehalt. Der Pfirsich reguliert den Stoffwechsel, wirkt entwässernd & abführend & eignet sich so bei Diäten.
 4. Fernseherabend? Notiere welche Nascherei genießt Du jetzt statt Süßes, Chips & Co.
-

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC - 2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 -1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 -1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Beschreibe kurz Deinen Tag...

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg	
Körperfett,%	
Wasseranteil, %	
Muskelanteil, %	



3. Stabilisierungsphase (Tag 21)

1. GRATULIERE, DU HAST ES GESCHAFFT!!! Fülle deine Tabelle ein letztes mal aus und teile mir bitte deine Ergebnisse mit.
2. Ich habe große Hoffnung, dass das alles nicht umsonst war & Du neue Gewohnheiten aufgebaut hast: bewusst Einkaufen, selbst Kochen, täglich Sport machen...
3. *„Im Mittelalter hatten sie Guillotinen, Streckbänke, Peitschen und Ketten. Heutzutage haben wir ein viel effektiveres Folterwerkzeug, genannt die Badezimmerwaage.“* – Stephen Phillips :-)
Ich wünsche dir, dass deine Waage, die dich durch diese langen Wochen begleitet hat, dich in Zukunft nicht traurig macht.
4. In einigen von uns müht sich eine schlanke Person ab, nach draußen zu gelangen, aber normalerweise genügen wenige Stückchen Schokoladenkuchen um sie ruhig zu stellen. Zeitig „NEIN“ zu sagen, hilft bei vielen Gelegenheiten keine Fehler zu machen.
5. **Jedes Gramm weniger ist ein Stück mehr Lebensqualität!**

Uhrzeit (trage selber ein)	(„+“ nach Erledigung)	Vitalstoffaufnahme („+“ nach Erledigung)	Aktivator & Mahlzeit („+“ nach Erledigung)
Aufstehen	- Wiegen - Messen	Nüchtern! - OPC -2	- Wasser/Tee
Frühstück		- Multivitamin / Ballaststoffe - Protein-Shake - 1 ML - MSM - 3 - Omega-3 -1	- Wasser/Tee
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Mittagsessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Snacks			- Wasser/Tee - Kleinigkeit essen
Abendessen			- Wasser/Tee - essen nach Diätplan
Vor dem Schlafen		- Protein-Shake - 1 ML - Omega-3 -1 - MSM - 3	- Wasser/Tee



Persönliches Tagebuch

Dein persönlicher Begleiter für die Stoffwechsellkur

Datum und Wochentag _____

Was hast du heute gemacht? _____

Was hast Du heute gegessen? _____

Welche Sportaktivitäten hast du gemacht? _____

Wie lange dauerten deine Sportaktivitäten? _____

Wie hast Du dich gefühlt? _____

Anmerkungen: _____

Trage Dein Gewicht & die Messenergebnisse in die Tabelle ein:

Gewicht, kg		Brust oben, cm		Hüfte, cm	
Körperfett, %		Brust unten, cm		Gesäss, cm	
Wasseranteil, %		Taille, cm		Oberarm, cm	
Muskelanteil, %		Bauch, cm		Oberschenkel, cm	

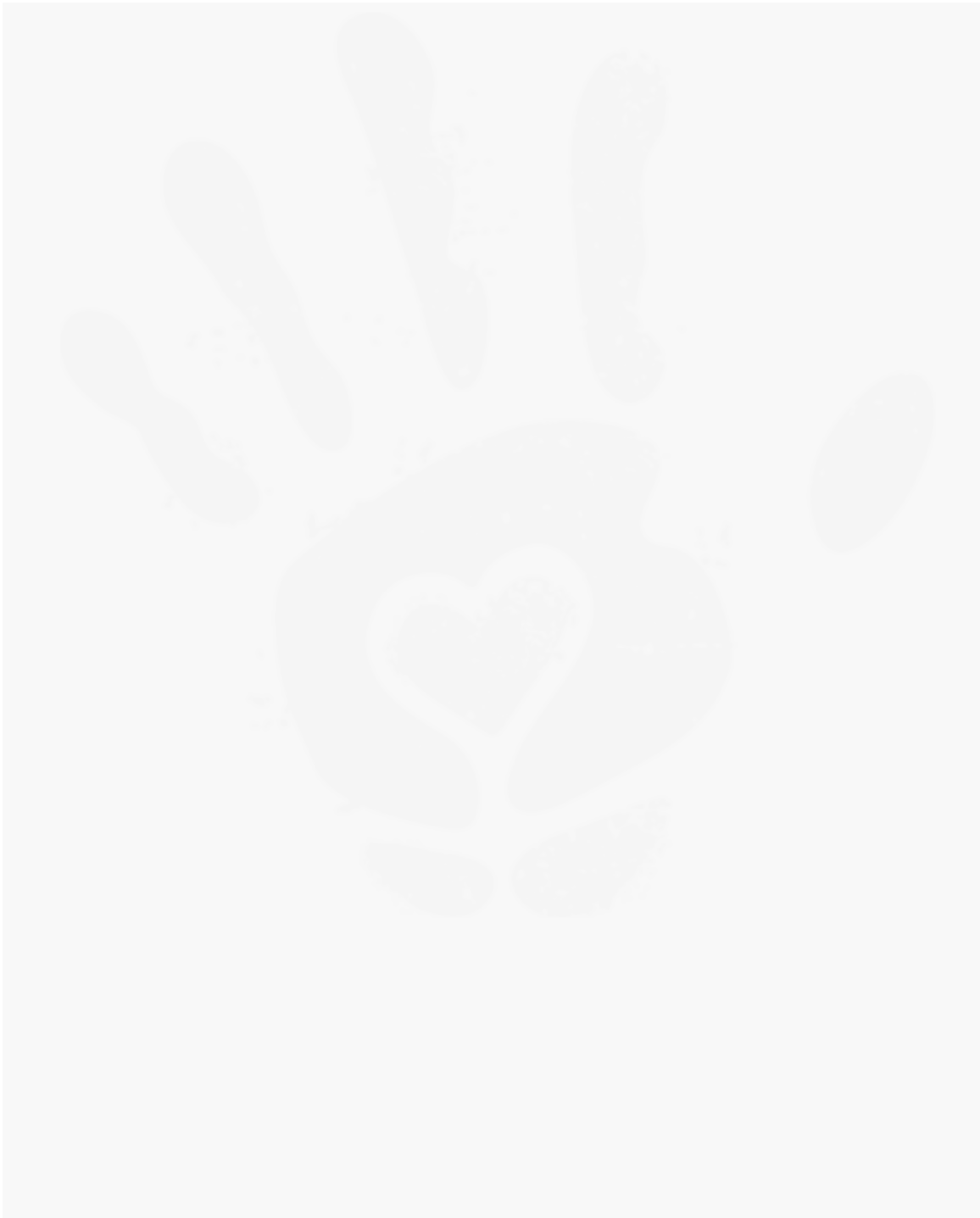
Dein Foto NACHHER :-D



Persönliches Tagebuch

Dein persönlicher Begleiter für die Stoffwechselkur

(Datum _____)



Trommelwirbel...

Woowww! Super! Spitzenklasse! Du hast es geschafft & wirklich bis zum Ende der 4-Schritte-Stoffwechselkur durchgezogen!

GRATULATION ;-)



Klopfe dir so richtig auf die Schulter! Es gibt nicht viele Menschen, welche diese Disziplin haben und so lange durchhalten. Schicke mir gleich per [Email](#) deine Vorher/Nachher Bilder und ich zeige dir, wie du 50% Provision für jede Empfehlung dieser Stoffwechselkur erhältst. Du weißt jetzt das es funktioniert! DU bist der lebende Beweis. Geh raus in die Welt und erzähle es anderen.

