

# VitaCare Stoffwechselkur

Anleitung zur Stoffwechselkur



Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Wir freuen uns, Ihnen Informationen zur VitaCare 21-Tage-Stoffwechselkur zur Verfügung zu stellen. Dieses Programm bietet eine strukturierte Möglichkeit, Ihren Stoffwechsel zu optimieren und gezielte Veränderungen in Ihrer Ernährung vorzunehmen. Im Folgenden finden Sie eine umfassende Anleitung zur Durchführung der 21 Tage Stoffwechselkur.

### **Phase 1: Lade Tage (Tag 1 und 2)**

Ihre Stoffwechselkur beginnt mit den ersten beiden Tagen, an denen Sie so viel essen und trinken können, wie Sie möchten. Wir verstehen, dass dieser Schritt möglicherweise ungewohnt ist, aber er ist von entscheidender Bedeutung, um Ihrem Körper die optimale Grundlage für die bevorstehende Diätphase zu bieten. Bitte lassen Sie eventuelle Gedanken an eine vorübergehende Gewichtszunahme beiseite – dies ist der Auftakt zu einer positiven Veränderung. In Phase 1 wird dem Körper signalisiert, dass er den Stoffwechsel hochfahren muss, um sich auf einen Nahrungsüberschuss einzustellen. Nach den ersten beiden Tagen wird das Nahrungsangebot auf 500- 700 Kcal verknüpft.

Genießen Sie diese Tage!

#### **Nicht vergessen!**

Sie beginnen mit dem VitaCare Globuli an diesen beiden Tagen (4 x 5 Globuli).

### **Phase 2: Diätphase (ab dem 3. Tag, mindestens 21 Tage)**

Die eigentliche Herausforderung beginnt, wenn Sie sich auf eine kalorienreduzierte Diät einlässt. Ihre tägliche Kalorienzufuhr sollte zwischen 500 und 700 kcal liegen. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen – wir haben eine klare Strategie für Sie!

#### **Frühstück:**

Einnahme der Globuli!

Beginnen Sie zum Frühstück mit einem Eiweißhaltigen Frühstück oder dem hochwertigen Proteinshake

Mit dem Frühstück, Proteinshake nehmen Sie die VitaCare Complex, Omega 3 , OPC und MSM ein (siehe Einnahmeliste).

Sie dürfen Kaffee, Tee oder stilles Wasser trinken, so viel Sie möchten.

Trinken Sie mindestens 1,5 – 2L Wasser pro Tag. Besser 35ml pro kg Körpergewicht.

#### **Mittag - und Abendessen:**

Einnahme der Globuli!

Bereiten Sie sich zum Mittag- **und** Abendessen ein Gericht aus 100g Fleisch (Rind oder Geflügel) oder Fisch und Gemüse oder Salat zu (siehe Lebensmittelliste).

Wir empfehlen folgende Bücher:

„Die hcg Diät“ oder „Das hcg Kochbuch“ von Anne Hild.

Diese Bücher enthalten leckere Gerichte (warme und kalte), die sich schnell zubereiten lassen und man auch in größeren Mengen vorkochen kann.

Diese Mahlzeiten sind wichtig und sollten nicht durch nur Rohkost ersetzt werden.

Nur in äußersten Notfällen sollten Sie diese Mahlzeiten durch einen Proteinshake ersetzen!

Denken Sie daran abends Omega 3 und MSM nach Einnahmeliste einzunehmen!

### **Snacks am Vormittag und Nachmittag:**

Gerne dürfen Sie zwischendurch einen Apfel, eine Orange, eine halbe Grapefruit oder max. ein Knäckebrot essen.

### **ABSOLUT VERMEIDEN!**

- Fett, Öl, Butter
- Kohlehydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis
- keine künstlichen Süßstoffe oder Honig!
- Alkohol
- Milch

Dokumentieren Sie täglich morgens ihr Gewicht.

**Zwei Tage vor der Stabilisierungsphase setzen Sie die Globuli ab.**

### **Phase 3: Stabilisierungsphase (frühestens ab dem 24. Tag, Dauer 21 Tage)**

Sie haben es geschafft, die Diätphase zu überstehen!

Jetzt beginnt die Stabilisierungsphase!

Die Stabilisierungsphase ist unbedingt notwendig, um den Jo-Jo -Effekt zu verhindern!

Sie dürfen aber nun wieder hochwertige Öle, Milchprodukte und weitere

Obst-und Gemüsesorten in Ihren Speiseplan integrieren und die Kalorienzahl

täglich erhöhen. Die Kalorienzahl sollte zwischen 1200 Kcal und 1500 Kcal liegen.

Auch dürfen Sie jetzt wieder mal ein Glas Wein trinken.

Kontrollieren Sie dabei weiterhin täglich ihr Gewicht und sollten Sie mehr als 1kg zunehmen, legen Sie einen Apfeltag ein.

Die Erfahrung zeigt, dass die meisten, nach der Diät dauerhaft auf

zu viel Kohlenhydrate, Zucker und zu fettes Essen meiden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!!!

## Warum VitaCare Globuli?

VitaCare Globuli sind mit dem Hormon HCG bioenergetisch informiert.

Das Hormon HCG- humanes Choriongonadotropin wird in geringen Mengen in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und bei Männern im Hoden gebildet, bei einer Schwangerschaft in der Plazenta (Mutterkuchen).

Der HCG-Blutwert verdoppelt sich am Anfang alle zwei Tage.

Ab der 12. Schwangerschaftswoche sinkt er wieder, ist aber gegenüber dem Normalwert stark erhöht. Der Körper speichert das Hormon nicht. Es wird nach nur wenigen Tagen ausgeschieden.

- Schilddrüse wird durch HCG angeregt mehr Hormone zu bilden=>

Anregung des gesamten Stoffwechsels =>

Körper verbraucht mehr Energie=>

Fettdepots werden aufgelöst.

- HCG hat einen positiven Einfluss auf die Bildung von Androgenen, die die Mobilisierung der eingelagerten Fettdepots fördern und gleichzeitig den Aufbau von Muskelgewebe unterstützen=>

Straffung der Formen, Abbau von Cellulite

Androgene wirken positiv auf Leistungsbereitschaft und Motivation.

- HCG mobilisiert speziell die Fettdepots an Bauch, Beine, Hüfte und Oberschenkel.
- HCG stimuliert im Hypothalamus das Hormon Leptin und hemmt dadurch das Hungergefühl.
- HCG hilft bei einer Diät den Blutzuckerspiegel auf normalem Niveau zu halten.

Die Niedrigkaloriendiät im HCG-Abnehmprogramm signalisiert dem Körper, dass er sich in einer Phase akuter Nahrungsknappheit befindet. Die Hormongaben simulieren eine Art „Schwangerschaft“. Das führt dazu, dass der Hypothalamus gespeicherte Fettreserven mobilisieren lässt und sie so für die täglich notwendige Energiebereitstellung zur Verfügung stehen =>

rasanter Gewichtsverlust von bis zu einem halben Kilo pro Tag.

- man fühlt sich voller Energie
- sollte Sport treiben
- Stoffwechsel wird angeregt
- positiver Einfluss auf Stimmung
- sowie Sättigungs- und Hungergefühl
- Hypothalamus wird umprogrammiert

Essgewohnheiten ändern sich

- Entgiftung und Entschlackung des Körpers

## Geeignete Lebensmittelliste zur Stoffwechsel Kur

### **Salat und Gemüse:**

Eisbergsalat, Kopfsalat, Mangold, Rucola, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, Paprikaschoten, Radieschen, Rotkohl, Salatgurke, Spargel(weiß oder grün), Spinat, Stangensellerie, Tomaten(Keine Cocktailtomaten), Weißkohl, Zwiebeln, Auberginen, Blumenkohl, grüne Bohnen, Grünkohl, Lauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Pak Choi, Petersilienwurzel, Pilze(Champignons, Shiitake, Austernpilze), Rosenkohl, Wirsing, Zucchini

### **Obst:**

Apfel(säuerlich), Orange, Grapefruit, Erdbeere, Heidelbeere, rote Johannisbeere, Papaya, Rhabarber

### **Gewürze:**

Apfelessig, Aceto Balsamico (ohne Zucker), Cayenne-Pfeffer, Curry, Dijon-Senf, Garam Masala, Kurkuma, Gemüsebrühe(fettfrei), grüne Kräuter(frisch oder getrocknet), Ingwer, Kreuzkümmel, Meerrettich, Paprikapulver, Pfeffer, Safran, Salz (Meersalz oder Himalaya-Salz), Sambal Oelek (ohne Zucker), Soja-Sauce, Stevia, Sacharin, Tabasco, Tomatenmark(ohne Zucker), Wasabi, Zimt, Zitronenpfeffer, Zitronensaft

### **Fleisch:**

Kalbfleisch, mageres Rindfleisch, mageres Rinderhackfleisch, Hühnerbrust, Putenbrust, Tatar, Roastbeef (nicht mehr als 120 Gramm)

### **Fisch:**

Doraden, Lubinas, Seelachs, Pangasius, Thunfisch auch als Dose aber nicht in Öl. Alle Meeresfrüchte wie Muscheln, Scampi, Tintenfisch, Pulpo (nicht mehr als 120 Gramm)

### **Eiweiß Produkte:**

Eier (bei 2 Eiern nur 1 Eigelb), Magerquark, Hüttenkäse, Magerjoghurt (1 Ei ca. 80 kcal, 1 Magerjoghurt ca. 60 kcal)

### **Snacks**

Knäckebrot am besten Roggen (max. 1-2 Scheiben)  
Grissini (max. 1-2 pro Tag)

### **Einnahme der Globuli:**

Die HCG-Globuli unterstützen Sie auf dieser Reise. Morgens, mittags und abends nehmen Sie jeweils 5 Globuli ein, vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen. Lassen Sie sie langsam unter der Zunge zergehen und halten Sie zwischen der Einnahme und Mahlzeiten etwa 15-30 Minuten Abstand.

Wir hoffen, dass diese Anleitung zur VitaCare 21-Tage-Stoffwechselkur Ihnen einen klaren Überblick verschaffen konnte. Bei weiteren Fragen oder Anliegen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ihre Gesundheit ist unser Hauptanliegen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung dieser Diät und hoffen, dass Sie positive Veränderungen in Ihrem Wohlbefinden erfahren werden.

Viel Erfolg!

Ihr VitaCare Team

## VitaCare 21-Tage-Stoffwechselkur

### Einnahmeregeln

**Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen  
Jeweils 5 Globuli (4 X 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli unter der Zunge oder am  
Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den  
Mahlzeiten von ca. 15 – 30 Minuten einhalten.**

	Vitamine	Eiweiß	MSM	OPC	Omega 3	Globuli
<b>Morgens</b>	3 Kapsel	1 Messlöffel 30 Gr.	2 Kapseln	2 Kapsel	1 Kapsel	5 Stück
<b>Mittags</b>	--	--	--	--	--	5 Stück
<b>Abends</b>	--	--	2 Kapseln	--	1 Kapsel	5 Stück
<b>Nachts</b>	--	--	--	--	--	5 Stück

## HCG-Diät Erfolgskontrolle Gewicht

Tag	Datum	kg	Veränderung	%-Fett
<b>Diätphase</b>				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
<b>Stabilisierungsphase</b>				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

## Sie haben Fragen? Hier finden Sie häufig gestellte Fragen (FAQ)

### Was ist eine Stoffwechselkur und wie funktioniert sie?

Die Stoffwechselkur ist ein Programm, das auf eine schnelle Gewichtsabnahme abzielt, indem es den Stoffwechsel ankurbelt und den Körper von Toxinen & Schadstoffen reinigt. Dies umfasst eine Kombination aus Ernährungsplan & Nahrungsergänzungsmitteln.

### Wie lange dauert eine Stoffwechselkur?

Die VitaCare Stoffwechselkur hat eine Dauer von 21 Tagen. Unsere Produkte sind genau auf diesen Zeitraum abgestimmt, sodass Du über die gesamte Kur mit den nötigen Nahrungsergänzungsmitteln versorgt bist.

### Kann ich während einer Stoffwechselkur normale Lebensmittel essen?

Um die optimalen Erfolge zu erzielen, ist es während einer Stoffwechselkur notwendig, eine spezielle Diät einzuhalten. Während der Diätphase dürfen täglich nur insgesamt 500-700 Kalorien und möglichst keine Kohlenhydrate zu sich genommen werden.

### Gibt es Nebenwirkungen bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?

In der Regel sind die Nahrungsergänzungsmittel gut verträglich und haben keine oder nur geringe Nebenwirkungen. Es gibt in seltenen Fällen aber auch Kunden, die Probleme mit der Einnahme haben. In diesen Fällen stehen wir gerne mit Tipps zur Seite!

### Morgens wird mir nach der Einnahme der Produkte immer übel??

Bei einigen wenigen Anwender kommt es am Morgen nach der Einnahme der Produkte zu Übelkeit. Das liegt in der Regel an den MSM Kapseln auf nüchternen Magen. Nehmen Sie dann die MSM Kapseln erst Mittags nach dem Mittagessen ein. Die Übelkeit sollte dann vorbei sein.

### Ich kann die großen Kapseln nicht schlucken, kann ich die Kapseln öffnen?

Ja, Sie können die Kapseln öffnen und in eine Flüssigkeit oder in einen Shake einrühren. Nur die Omega 3 Kapseln können nicht geöffnet werden,

### Mein Urin wird ganz Gelb, woran liegt das?

Die Einnahme von Vitamin B2 (Riboflavin) kann dazu führen, dass der Urin eine auffällig gelbe Farbe annimmt. Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin, das dem Körper hilft, Energie aus Nährstoffen zu gewinnen. Ein Teil dieses Vitamins wird vom Körper jedoch nicht verwendet und wird stattdessen über den Urin ausgeschieden.

Wenn der Körper überschüssiges Vitamin B2 ausscheidet, kann es den Urin in eine leuchtend gelbe Farbe verwandeln. Dies ist unbedenklich und kein Grund zur Sorge. Die Veränderung der Urinfarbe durch Vitamin B2 ist vor allem bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln häufiger zu beobachten

### Kann ich während einer Stoffwechselkur Sport treiben?

Ja, es ist möglich während einer Stoffwechselkur Sport zu treiben. Allerdings sollte man darauf achten, dass man nicht überanstrengt und genügend Ruhepausen einlegt. Wir empfehlen in der Diätphase eher das Krafttraining gegenüber dem Cardiotraining.



# Produktempfehlungen

In unseren Onlineshop bieten wir weitere hochwertige Nahrungsergänzungsmittel an. Unsere Produkte können ihnen helfen, die Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig zu verbessern.



## **Vitamine**

Vitaminpräparate sind eine nützliche Ergänzung, um sicherzustellen, dass der Körper alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhält.

## **Vitalstoffe**

Vitalstoffe sind wichtige Nährstoffe, die den Stoffwechsel optimieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

## **Superfood**

Superfood beschreibt besonders nährstoffreiche Lebensmittel. Die spezielle Mischung mit zum Beispiel Chia-Samen, Goji-Beeren und Spirulina versorgt den Körper mit extra Energie für den Alltag.

## **Darmgesundheit**

Die Darmgesundheit spielt eine wichtige Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Die enthaltenen probiotischen Bakterien und Ballaststoffe unterstützen Sie bei dem Aufbau einer gesunden Darmflora.

## **Sie möchten die Stoffwechselkur oder einzelne Produkte der Kur nachbestellen?**

Über den QR-Code werden Sie direkt zum Produkt in unserem Shop geleitet und können die Kur bequem nach Hause bestellen. Sollten Sie Fragen oder Bedenken haben, melden Sie sich gerne bei uns. Das VitaCare-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



## **Teilen Sie Ihre Erfolge!**

Wir freuen uns, Feedback von unseren Kunden zu erhalten und Ihre Erfolge mit Ihnen zu feiern. Daher teilen Sie uns doch gerne Ihre Erfolge und Erfahrungen mit und hinterlassen Sie eine Bewertung auf Trusted-shop oder bei Google. Damit helfen Sie anderen Kunden und geben uns gleichzeitig ein Feedback, was wir verbessern können. Wir freuen uns auf Ihre Bewertung und auf den Austausch!