

Cure métabolisme VitaCare

Guide de guérison métabolique



Chers participants,

Nous sommes heureux de vous fournir des informations sur la cure métabolique de 21 jours VitaCare. Ce programme offre une manière structurée d'optimiser votre métabolisme et apportez des changements ciblés à votre alimentation. Vous trouverez ci-dessous un guide complet pour compléter le cycle métabolique de 21 jours.

Phase 1 : Jours de chargement (jours 1 et 2)

Votre régime métabolique commence dès les deux premiers jours où vous mangez et buvez autant que vous le pouvez. Vous pouvez manger et boire comme vous le souhaitez. Nous comprenons que cette étape ne soit peut-être pas familière, mais elle est essentielle pour fournir à votre corps la base optimale pour la phase de régime à venir. Veuillez mettre de côté toute idée de prise de poids temporaire – c'est le début d'un changement positif.

Au cours de la phase 1, le corps reçoit le signal qu'il doit accélérer son métabolisme afin de s'adapter à un excès de nourriture. Après les deux premiers jours, l'apport alimentaire est réduit à 500-700 kcal.

Profitez de ces journées !

N'oubliez pas !

Vous commencez avec les globules VitaCare pendant ces deux jours (4 x 5 globules).

Phase 2 : phase de régime (à partir du 3ème jour, au moins 21 jours)

Le véritable défi commence lorsque vous vous lancez dans un régime hypocalorique.

Votre apport calorique quotidien doit être compris entre 500 et 700 kcal. Cependant, ne soyez pas découragé - nous avons une stratégie claire pour vous !

Petit-déjeuner:

Prendre les globules !

Pour le petit-déjeuner, commencez par un petit-déjeuner riche en protéines ou par un shake protéiné de haute qualité.

Avec votre shake protéiné du petit-déjeuner, prenez le Complexe VitaCare, Oméga 3 (voir Liste des ingrédients), OPC et MSM activés des apports).

Vous pouvez boire du café, du thé ou de l'eau plate autant que vous le souhaitez.

Boire au moins 1,5 à 2 L d'eau par jour. Mieux vaut 35 ml par kg de poids corporel.

Déjeuner et dîner:

Prendre les globules !

Préparez un plat avec 100g de viande pour le déjeuner et le dîner

(bœuf ou volaille) ou poisson et légumes ou salade (voir liste des aliments).

Nous vous recommandons les livres

suyvants : « Le régime hcg » ou « Le livre de recettes hcg » d'Anne Hild.

Ces livres contiennent de délicieux plats (chauds et froids) qui peuvent être préparés rapidement et peuvent également être préculés en grande quantité.

Ces repas sont importants et ne doivent pas être remplacés uniquement par des aliments crus.

Ce n'est qu'en cas d'extrême urgence que vous devriez remplacer ces repas par un shake protéiné !

Pensez à prendre des Oméga 3 et du MSM le soir selon la liste des apports !

En-cas le matin et l'après-midi : vous pouvez

manger entre les deux une pomme, une orange, un demi-pamplemousse

ou au maximum un pain croustillant.

A EVITER ABSOLUMENT !

- matières grasses,
huile, beurre • glucides comme les pâtes, le pain,
le riz • pas d'édulcorants artificiels ni de miel ! •
Alcool
- Lait

Documentez votre poids chaque matin.

Arrêter les globules deux jours avant la phase de stabilisation.

Phase 3 : phase de stabilisation (au plus tôt à partir du 24ème jour, durée 21 jours)

Vous avez réussi à passer la phase de régime !

Maintenant, la phase de stabilisation commence !

La phase de stabilisation est absolument nécessaire pour éviter l'effet yo-yo !

Mais vous pouvez désormais réintégrer des huiles, des produits laitiers et d'autres types de fruits et légumes de haute qualité dans votre alimentation et augmenter le nombre de calories chaque jour. Le nombre de calories doit être compris entre 1 200 Kcal et 1 500 Kcal.

Vous pouvez désormais à nouveau prendre un verre de vin.

Continuez à vérifier votre poids tous les jours et si vous prenez plus de 1 kg, ajoutez une pomme par jour.

L'expérience montre que la plupart des gens évitent définitivement de trop consommer de glucides, de sucre et d'aliments gras après un régime.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès !!!

Pourquoi les globes VitaCare ?

Les globules VitaCare sont informés bioénergétiquement avec l'hormone HCG.

L'hormone HCG - gonadotrophine chorionique humaine se forme en petites quantités dans l'hypophyse (hypophyse) et chez l'homme dans les testicules, en cas de grossesse dans le placenta (placenta).

Au début, la valeur sanguine de HCG double tous les deux jours.

À partir de la 12^e semaine de grossesse, elle diminue à nouveau, mais elle est nettement supérieure à la valeur normale. Le corps ne stocke pas l'hormone. Il est éliminé au bout de quelques jours seulement.

- HCG stimule la glande thyroïde à produire plus d'hormones =>

Stimuler tout le métabolisme =>

Le corps consomme plus d'énergie =>

Les amas graisseux sont dissous.

- HCG a une influence positive sur la formation d'androgènes, qui favorisent la mobilisation des amas graisseux stockés et soutiennent en même temps le développement du tissu musculaire =>

Raffermissment des formes, réduction de la cellulite

Les androgènes ont un effet positif sur la volonté de performance et la motivation.

- L'HCG mobilise spécifiquement les amas graisseux du ventre, des jambes, des hanches et des cuisses.
- HCG stimule l'hormone leptine dans l'hypothalamus et l'inhibe ainsi
J'ai faim.
- HCG aide à maintenir la glycémie à des niveaux normaux pendant un régime.

Le régime hypocalorique du programme de perte de poids HCG signale à l'organisme qu'il se trouve dans une phase de pénurie alimentaire aiguë. Les hormones simulent une sorte de « grossesse ». Cela conduit l'hypothalamus à mobiliser les réserves de graisse stockées et à les rendre disponibles pour l'approvisionnement énergétique quotidien =>

Perte de poids rapide jusqu'à un demi-kilo par jour.

- Vous vous sentez plein d'énergie
- devrait faire du sport
- Le métabolisme est stimulé
- influence positive sur l'humeur
- ainsi que des sensations de satiété et de faim
- L'hypothalamus est reprogrammé

Les habitudes alimentaires changent

- Détoxification et purification du corps

Liste des aliments appropriés pour la cure métabolisme

Salade et légumes :

Laitue iceberg, laitue, blettes, roquette, chicorée, chou chinois, fenouil, oignon nouveau,
Poivrons, radis, chou rouge, concombre, asperges (blanches ou vertes), épinards,
Céleri, tomates (pas de tomates cocktail), chou blanc, oignons, aubergines, chou-fleur, haricots verts, chou frisé, poireaux,
céleri-rave, chou-rave, pak choi, racine de persil,
Champignons (champignons, shiitake, pleurotes), choux de Bruxelles, chou de Milan, courgettes

Fruit:

Pomme (tarte), orange, pamplemousse, fraise, myrtille, groseille, papaye,
Rhabarbour

Épices:

Vinaigre de cidre, vinaigre balsamique (sans sucre), poivre de Cayenne, curry, moutarde de Dijon, garam masala,
Curcuma, bouillon de légumes(sans gras), herbes vertes(fraîches ou séchées), gingembre, cumin,
Raifort, paprika en poudre, poivre, safran, sel (sel marin ou sel de l'Himalaya), sambal oelek (sans sucre), sauce soja,
stevia, saccharine, tabasco, concentré de tomate (sans sucre), wasabi, cannelle,
Poivre Citron, Jus de Citron

Viande:

Veau, Bœuf Maigre, Bœuf Haché Maigre, Poitrine de Poulet, Poitrine de Dinde, Tartare,
Rôti de bœuf (pas plus de 120 grammes)

Poisson:

Poisson rouge, bar, phoque, pangasius, thon également en dose mais pas dans l'huile.
Tous les fruits de mer comme les moules, langoustines, calamars, pulpo (pas plus de 120 grammes)

Produits protéinés :

Œufs (avec 2 œufs seulement 1 jaune d'œuf), fromage blanc allégé, fromage blanc, yaourt allégé (1 œuf env. 80 kcal, 1 yaourt allégé env. 60 kcal)

Collations

Pain croustillant de seigle de préférence (max. 1-2 tranches)
Grissini (max. 1-2 par étiquette)

Prise des globules :

Les globules HCG vous soutiennent dans ce voyage. Prendre 5 globules le matin, midi et soir, avant les repas et avant le coucher. Dissoudre lentement sous la langue en laissant 15 à 30 minutes entre l'ingestion et les repas.

Nous espérons que ce guide du programme métabolique de 21 jours VitaCare vous a donné un aperçu clair. Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, nous sommes à votre disposition. Votre santé est notre principale préoccupation. Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans la mise en œuvre de ce régime et espérons que vous constaterez des changements positifs dans votre bien-être.

Bonne chance!

Votre équipe VitaCare

VitaCare cure métabolisme de 21 jours

règles de revenu

Le matin, midi et soir avant de manger et avant de se coucher
5 globules chacun (4 X 5 globules par jour). Laissez les globules fondre sous la langue
ou sur le palais. Maintenez une distance d'environ 15 à 30 minutes entre vous
brosser les dents, boire du café et manger.

	Vitamines	protéine	HSH	OPC	oméga 3	cellules sanguines
Le matin	3 Coiffure	1 cuillère doseuse 30 gr.	2 gélules	2 Coiffure	1 coiffure	5 pièces
midi	--	--	--	--	--	5 pièces
Le soir	--	--	2 gélules	--	1 coiffure	5 pièces
La nuit	--	--	--	--	--	5 pièces

Succès du régime HCG, contrôle du poids

jour	date	kg	changement	% de matière grasse
phase de régime				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
dix				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
phase de stabilisation				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
dix				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Des questions? Vous trouverez ici les questions fréquemment posées (FAQ)

Qu'est-ce qu'une cure métabolique et comment ça marche ?

Le Metabolic Cleanse est un programme visant à perdre du poids rapidement en stimulant le métabolisme et en nettoyant le corps des toxines et des polluants. Cela comprend une combinaison de plan de repas et de suppléments.

Combien de temps dure une cure métabolique ?

La cure métabolisme VitaCare dure 21 jours. Nos produits sont précisément adaptés à cette période, afin que vous receviez les compléments nutritionnels nécessaires tout au long de la cure.

Puis-je manger des aliments normaux pendant un régime métabolique ?

Afin d'obtenir des résultats optimaux, il est nécessaire de suivre un régime alimentaire particulier lors d'une cure métabolique. Pendant la phase de régime, seulement 500 à 700 calories au total et, si possible, aucun glucide ne doivent être consommés.

Y a-t-il des effets secondaires liés à la prise de compléments alimentaires ?

En règle générale, les compléments alimentaires sont bien tolérés et ont peu ou pas d'effets secondaires. Dans de rares cas, cependant, certains clients ont également des problèmes de consommation. Dans ces cas-là, nous sommes heureux de vous aider avec des conseils !

J'ai toujours des nausées le matin après avoir pris les produits ??

Quelques utilisateurs ressentent des nausées le matin après avoir pris les produits. Cela est généralement dû au fait que les gélules de MSM sont prises à jeun. Prenez ensuite les gélules de MSM à midi après le déjeuner. Les nausées devraient alors être terminées.

Je ne parviens pas à avaler les grosses gélules, puis-je ouvrir les gélules ?

Oui, vous pouvez ouvrir les capsules et les mélanger dans un liquide ou les secouer. Seules les capsules d'Oméga 3 ne peuvent pas être ouvertes.

Mon urine est toute jaune, pourquoi ?

La prise de vitamine B2 (riboflavine) peut donner à l'urine une couleur jaune vif. La vitamine B2 est une vitamine hydrosoluble qui aide le corps à produire de l'énergie à partir des nutriments. Cependant, une partie de cette vitamine n'est pas utilisée par l'organisme et est excrétée dans l'urine.

Lorsque le corps excrète un excès de vitamine B2, l'urine peut prendre une couleur jaune vif. C'est inoffensif et il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Le changement de couleur des urines provoqué par la vitamine B2 peut être observé plus fréquemment, notamment lors de la prise de compléments alimentaires.

Puis-je faire de l'exercice pendant un régime métabolique ?

Oui, il est possible de faire de l'exercice tout en suivant un régime métabolique. Cependant, vous devez vous assurer de ne pas vous surmener et de prendre suffisamment de pauses. En phase de régime, nous recommandons l'entraînement en force plutôt que le cardio.

Recommandations de produits

Dans notre boutique en ligne, nous proposons d'autres compléments alimentaires de haute qualité. Nos produits peuvent les aider à améliorer leur santé et leur bien-être à long terme.



Vitamines

Les suppléments de vitamines sont un complément utile pour garantir que le corps reçoive toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires .

substances vitales

Les substances vitales sont des nutriments importants qui optimisent le métabolisme et améliorent le bien-être général.

Superaliment

Les superaliments désignent des aliments particulièrement riches en nutriments. Le mélange spécial contenant par exemple des graines de chia, des baies de goji et de la spiruline fournit au corps un supplément d' énergie pour la vie quotidienne.

santé intestinale

La santé intestinale joue un rôle important dans le bien-être général. Les bactéries probiotiques et les fibres alimentaires qu'il contient vous aident à développer une flore intestinale saine .

Souhaitez-vous commander à nouveau la cure métabolique ou des produits individuels de la cure ?

Le code QR vous mènera directement au produit dans notre boutique et vous pourrez facilement commander le traitement à domicile. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à nous contacter. L'équipe VitaCare est toujours à votre disposition.



Partagez vos réussites !

Nous aimons entendre les commentaires de nos clients et célébrer vos réalisations avec vous.

Alors n'hésitez pas à nous faire part de vos succès et de vos expériences et à laisser un avis sur Trusted-shop ou sur Google. Cela aidera d'autres clients et nous donnera en même temps des commentaires sur ce que nous pouvons améliorer. Nous attendons avec impatience votre avis et l' échange !