

VitaCare Stoffwechselkur

Anleitung zur Stoffwechselkur



Phase 1: Lade Tage (Tag 1 und 2)

An diesen beiden Tagen können, nein müssen Sie so viel essen und trinken wie Sie können, je fatter desto besser. Keine Angst vor einer Gewichtszunahme! Das ist notwendig, damit Sie keine Probleme bekommen, wenn Sie erst einmal auf Diät sind. Dann wird dem Körper signalisiert, dass er den Stoffwechsel hochfahren muss, da er sich auf einen Nahrungsüberschuss einstellt.

Genießen Sie diese Tage!

Nicht vergessen!

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

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

An diesen 21 Tagen nehmen sie nicht mehr als 500-700 kcal pro Tag zu sich.

Frühstück:

Einnahme der Globuli!

Beginnen Sie zum Frühstück mit dem hochwertigen Proteinshake

Mit dem Shake nehmen Sie die Vitalstoffe, 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.

Nehmen Sie abends Omega 3 und MSM nach Einnahmeliste ein!

Nur in äußersten Notfällen sollten Sie diese Mahlzeiten durch einen Proteinshake ersetzen! Ebenso nehmen Sie abends Omega 3 und MSM nach Einnahmeliste ein!

Snacks am Vormittag und Nachmittag:

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

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.

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.

Kalorienzählen ist in der Stabilisierungsphase nicht mehr vorgesehen.

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 HCG?

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 der 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, Chicoree, 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, Shitake, 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), SambalOelek(ohneZucker), 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, Panga, Thunfisch auch als Dose aber nicht in Öl. Alle Meeresfrüchte wie Muscheln, Scampis, 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. 1-2Scheiben)
Grissini (max. 1-2 pro Tag)

Produkttempfehlungen

www.vitacare-europe.com



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
Morgens	3 Kapsel	1 Messlöffel 30 Gr.	2 Kapseln	2 Kapsel	1 Kapsel	5 Stück
Mittags	--	--	--	--	--	5 Stück
Abends	--	--	2 Kapseln	--	1 Kapsel	5 Stück
Nachts	--	--	--	--	--	5 Stück

HCG-Diät Erfolgskontrolle Gewicht

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