

## **Gesund Vital Erfolgreich: Darmsanierung, Stoffwechselplan und wichtige Fakten**



Auszug aus dem Buch „Darmsanierung, Stoffwechselplan und wichtige Fakten“ von Arno Ostländer

Alle Rechte, Irrtum und Änderung vorbehalten. Die Hinweise sowie Gesundheitshinweise am Ende sind zu beachten.  
Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Vorwort und Einleitung**

#### **Vorab-Informationen und Grundlagen**

Die Idee der Stoffwechselkur  
Grundlagen und Sinn der Darmsanierung  
Ernährung und Vitalstoffe – eine gute Kombination  
Die wichtigen Produkte kurz erklärt  
Erlebte Veränderungen, Erfolge und „Wunder“

#### **Darmsanierung**

Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)  
Der genaue Ablauf

#### **Stoffwechselplan**

Überblick über die Phasen  
Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)  
Der genaue Ablauf  
Ladephase  
Abnehmphase  
Essensplan und Lebensmittel-Liste  
Stabilisierung  
Testphase und neuer Alltag

#### **Bestellen und Kontakt**

So bestellst Du Deine Produkte  
Erfolgreich empfehlen und Geld verdienen  
Kontakt und Ansprechpartner bei allen Fragen

#### **Mögliche Ergänzungen**

Mit Hilfe von Hypnose intensive Unterstützung erfahren  
Gemeinsamer Austausch in der Gruppe  
Weitere interessante Produkte

#### **Hinweise und Quellen**

Gesundheitshinweise  
Quellen und Verweise  
Ansprechpartner

## Vorwort und Einleitung

Es gibt genügend Erkenntnisse, dass ca. 70% aller Krankheiten ernährungsbedingt sind. Das heißt im Umkehrschluss, sie sind selbstgemacht. Viele von uns ernähren sich vollkommen falsch und der Stoffwechsel funktioniert nicht. Wir leiden unter den Nachteilen eines schwachen Immunsystems. Teufelskreise und Stolperfallen sind es, die uns immer wieder in den Griff bekommen. Wir können so viel verändern, wenn wir es richtig anfangen. Genau darum soll es gehen. Gesund zu leben, vital zu sein – und dann auf Wunsch noch erfolgreich zu werden. Das schauen wir uns jetzt nach und nach an.

Ich habe es geschafft, fast 30 kg in fünf Monaten abzunehmen, in meiner besten

Woche habe ich sogar 5,8 kg verloren. Solche unglaublichen Dinge erlebe ich auch bei anderen Menschen. Gewichtsabnahme bis zu 25 kg in wirklich nur sechs Wochen, eine umfangreiche Gesundung, ein tolles Hautbild in kürzester Zeit, die Linderung schwerer sowie chronischer Erkrankungen und viele schöne Dinge mehr.

Die Hinweise am Ende sind wichtig und sollten zuerst gelesen werden. Die eigene Gesundheit zu fördern ist das Ziel sowie die Steigerung des Wohlbefindens. Das darf nie gefährdet werden.

## Traurige Fakten zum Thema Übergewicht



53% der Frauen und 67% der Männer sind übergewichtig (Quelle: Robert Koch Institut 2012). Bei den Kindern von 11-15 Jahren sieht es auch nicht gut aus. Bei den Mädchen sind etwa 7,7 % übergewichtig – bei den Jungs

sogar 10,1 % (Quelle: Statista). In Deutschland werden jährlich über 2.000 Adipositas OPs durchgeführt. Viele davon könnten vermieden werden. Die Kosten für das Gesundheitssystem jedes von Adipositas II

betroffenen Menschen betragen mehr als 2.500 € jährlich, das ist mehr als das Dreifache eines normalgewichtigen Menschen. 400 Millionen € geben wir in Europa jährlich für Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) Medikamente aus (Quelle: Statista). Auch das müsste nicht sein.

Wir reden also bei Übergewicht und der krankhaften Fettsucht Adipositas von einer Volkskrankheit. Diese ist jedoch vermeidbar, wenn wir etwas dagegen unternehmen würden. Das ist grundsätzlich sehr einfach, aber es gehört Eigenverantwortung dazu – sowie ein wenig Disziplin. Wenn man an diesem Punkt ist, dann beginnt das Leben wieder Freude zu bereiten – und es lohnt sich.

Kommen wir zu einer scheinbar traurigen Wahrheit:

Wer ein anderes Ergebnis als das aktuelle erreichen möchte, der muss offen für Veränderungen sein. Scharlatanerie wäre es, wenn man Menschen sagt, dass mit einem Hypnose-Termin oder einer kleinen Nahrungsergänzung alles anders wird. Das kann nicht sein. Wir ernähren uns nicht artgerecht – und wir leben wider unsere

Natur. Es braucht die Offenheit, sich passend zu ernähren, die Anzahl der „Sünden“ sowie „Fehlritte“ zu reduzieren und noch etwas mehr. Wir müssen nicht nur eine zu uns passende Ernährung wählen, sondern sie mit Vitalstoffen im Alltag ergänzen.

Wir reden also offen über persönliche Erfahrungen sowie Erlebnisse mit Freunden, Bekannten und Klienten und den Rückschlüssen daraus. Ebenso schauen wir auf das, was einige Ärzte, Wissenschaftler sowie Ernährungs-Fachleute herausgefunden haben und wie wir daraus für uns eine gesunde Lebensweise kennenlernen können. Und – entgegen den Erwartungen – gesundes Leben ist toll und sogar Schokolade kann den Reiz auf uns verlieren.

Ja, das geht wirklich und es ist wirklich schön. Ja, das glaubt man am Anfang nicht. Aber es braucht keine Schokolade und auch keinen Alkohol, um glücklich zu sein. Zucker, Mehl, Stärke, schlechte Fette und Alkohol überlagern das, was wir wirklich finden wollen. Wir geben den Süchten nach und verpassen den Reiz des Lebens. Wenn wir den Mut haben, uns dem zu stellen, wird das Leben schöner und natürlicher.



## Die Teufelskreise, die uns im Weg stehen!



Wir alle möchten immer wieder etwas verändern und geraten dabei ständig in die gleichen Fallen. Diese müssen wir nicht durchlaufen, wenn wir einmal in die Veränderung kommen. Nachfolgend die Teufelskreise, die uns allen bekannt sind.

### **Das Abo im Fitnessstudio!**

Im Januar sind die meisten Menschen bereit, sich in Sachen Fitness zu verausgaben. Leider hält das kaum diesen einen Monat an. Danach erinnert uns nur noch die Abbuchung jeden Monat an die guten Vorsätze. Das Training gefällt uns nicht und macht keinen Spaß – vor allem geht es uns nicht schnell genug. Mehr trainieren bedeutet ganz sicher nicht, Gewicht zu verlieren.

### **Oh wie lecker!**

Die Versuchungen des Alltags und auch Light Produkte locken uns immer wieder. Die falschen Gewohnheiten werden nicht entkoppelt und locken immer wieder an jeder Ecke. Dadurch, dass wir damit auch soziale Verknüpfungen verbinden, lockt es nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und wir geraten ganz leicht in die Falle.

### **Wir sind unterversorgt!**

Das, was wir wirklich benötigen, bekommen wir nicht. Stärke, Zucker, schlechte Fette und Mehl haben wir hingegen überall reichlich. Gerade Restaurants wollen uns schnell satt sehen, aber interessieren sich nicht für gute Ernährung. Sie geben uns gerne „PiPaPo“ (Pizza, Pasta & Pommes) sowie Sahne und Käse, da wir dann schnell satt sind. Gemüse und Salate werden oft auf die billigsten Varianten reduziert. Bio und MSC Qualitäten sind ebenso kaum vereinbar mit günstigen Einkaufspreisen. Wirklich gut essen zu gehen ist also kaum möglich. Schnell und billig satt, Gewinnmaximierung und möglichst viel Suchtfaktor – das ist wichtig.

### **Der Jo-Jo-Effekt!**

Wer nicht wirklich gut war in Mathematik, der wird auch den Jo-Jo-Effekt erleben. Bei einer mathematischen Gleichung steht links und rechts neben dem Gleichzeichen genau das gleiche (Als würde der Name es vermuten lassen). Wer nachher das wieder genauso isst wie vorher, der wird auch wieder an den gleichen Punkt geraten – so nimmt man wieder zu. Die Unterversorgung mit den wirklich wichtigen Inhaltsstoffen vergrößert

den Effekt sogar noch einmal. Es braucht also wirklich eine Umstellung und keine Verzichtphase ohne Lerneffekt. Eine Umstellung und eine Abnahme mit Vitalstoffen führen dazu, dass der Körper keinen Mangel erleidet bei dem, was er wirklich braucht.

### **Wir müssen umdenken!**

Es braucht neue Wege, wenn wir neue Ziele erreichen wollen. Wir können nicht sagen, dass wir alles beibehalten wollen und dabei andere Ergebnisse erhoffen. Das kann nicht gehen – wir müssen es einsehen. Da hilft keine Beschönigung. Aber das bedeutet nicht, dass unser Leben schlecht wird. Ganz im Gegenteil.

### **Was wir brauchen:**

- Keine mangelhafte, sondern eine ausreichende oder sogar erhöhte Versorgung an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen, einigen wenigen guten Fetten, Enzymen.
- Entgiften, Entsäuern und Entschlacken auf angenehme sowie leichte Art.
- Gesunde Ernährung, die schmeckt und sättigt.
- Den Verlust von schlechtem Fett. Das bedeutet auch, dass wir abnehmen, wo wir es wollen und nicht an den falschen Stellen.
- Eine Unterstützung unserer Haut, wenn wir abnehmen.



## Du möchtest ca. 8-12 % Körperfett in drei Wochen verlieren?



Ja, das ist wirklich möglich – und es ist nicht nur Wasser. Warum erklären wir auf den folgenden Seiten ganz einfach und anschaulich.

Beispiele für die mögliche Abnahme:

80 kg Körpergewicht – Abnahme ca. 6,4 – 9,6 kg in drei Wochen

100 kg Körpergewicht – Abnahme ca. 8,0 – 12,0 kg in drei Wochen

130 kg Körpergewicht – Abnahme ca. 10,4 – 15,6 kg in drei Wochen

Es geht auch noch mehr. Wir haben schon Abnahmen von bis zu 5,8 kg in nur einer Woche erlebt und bis zu 25 kg in sechs Wochen.

Und was, wenn ich nicht so viel abnehmen muss? Die Entgiftung und Entsäuerung hilft uns dabei, unserem Wohlfühlkörper viel näher zu kommen. Der Ansatz verschwindet, die Problemzonen reduzieren sich – lösen sich manchmal sogar regelrecht auf – und Haut sowie Körperform sind kaum wiederzuerkennen.

Es ist wichtig, gerade am Anfang einen schönen Erfolg zu erzielen, damit man auch die Lust auf die Veränderung bekommt. So kann man motiviert in das neue Leben starten. Danach muss es allerdings weitergehen mit der Veränderung. Davon später mehr.

### Mögliche Ziele sind:

- Gewicht abnehmen (oder gesund zunehmen). Was ist das angestrebte Wunschziel?
- Allgemein gesünder leben, weil es aus einem oder mehreren Gründen wichtig ist. Was sind Deine Gründe?
- Diabetes vermeiden, reduzieren oder sogar komplett auflösen. Wie sehr betrifft es Dich?
- Krankheiten lindern. Welche?
- Allergien lindern. Welche?
- Die Figur optimieren. Wie möchtest Du wirklich aussehen?

Es kann natürlich sein, dass sich nicht alles leicht verändern lässt, aber viele Menschen leben so viel gesünder als vorher. Es geht ihnen besser – und das bei vielen Themenbereichen.

Probleme / Krankheiten, die viele Menschen durch das hier beschriebene Vorgehen verändert oder aufgelöst haben sind beispielsweise:

- Adipositas
- Allergien
- Hautprobleme wie Cellulite
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Bluthochdruck
- Rheuma
- MS
- Arthrose
- Lipödem und Lymphödem
- Darmprobleme wie Morbus Crohn, Reizdarm, Colitis Ulcerosa
- Zöliakie
- (chronische) Entzündungen

... und sehr viele mehr.





## Was ist Dein persönliches Ziel?



Überlege Dir bitte, was Du erreichen möchtest. Es braucht ein Ziel und Motive, dieses Ziel zu erreichen. Also lass uns zuerst einmal nach Gründen schauen, warum Du etwas verändern solltest. Wer keine Gedanken zu seiner Veränderung hat und keine Motive, der wird auch nichts erreichen.

**Notiere bitte jetzt Dein (e) Ziel (e).**

*Mein aktuelles Gewicht beträgt \_\_\_\_ kg | Ich möchte \_\_\_\_ kg (abnehmen / zunehmen)*

*Mein wirkliches Ziel ist es, \_\_\_\_ kg zu erreichen.*

*Gesundheitliche Ziele sind:*

*Weitere Ziele / was möglich ist und wie ich mich fühle, wenn ich dort angekommen bin, wo ich mich wohlfühle:*

Wichtig: Bitte notiere Dir Deine Ziele und führe sie Dir vor Augen. Der Badezimmerspiegel ist eine gute Idee – oder ein anderer Ort, der morgens und abends Aufmerksamkeit bekommt.

*Notiere Dir ab jetzt am besten immer morgens folgendes und schreibe Dir auf, wann welche Phase beginnt:*

*Tag, Gewicht / kg, Kurzer Kommentar zum vorherigen Tag*

*Es ist super, wenn man seine Ergebnisse dokumentiert. So weiß man nachher, was geschehen ist und kann besser verstehen, woher ein Ergebnis kommt. Hier sind auch Gefühle wichtig.*

*Zudem bitte jede Woche zum gleichen Zeitpunkt Bilder aus allen Richtungen mit möglichst gleichem Abstand, gleicher Kamera und gleicher Belichtung / Beleuchtung.*

## Was wichtig ist

Lies bitte in Ruhe alles durch und frage. Du findest auf der letzten Seite Kontaktdaten. Melde Dich gerne bei uns und stelle uns alle Fragen, die Dich beschäftigen. Natürlich sind wir auch offen für die Kooperation und den Austausch mit Ärzten, Heilpraktikern oder sonstigen Menschen in Gesundheitsberufen / beratenden Berufen.

Es geht um Dich, Dein Leben und Deine Gesundheit. Das sollte das oberste Gebot sein. Du musst nicht in ein Schema passen und die einzelnen Phasen können angepasst werden, um der Situation gerecht zu werden. Es ist wichtig, dass wir nicht gegen etwas arbeiten, sondern dass wir gemeinsam schauen, was zur persönlichen Situation am besten passt.

Garantien gibt es nie im Leben, aber wir haben persönlich viele Erfahrungen sammeln dürfen und tauschen uns mit vielen Menschen aus, die wir seit einigen Jahren begleiten dürfen. Daher können wir auf umfangreiche Erfahrungen zurückgreifen. Durch den fachlichen Austausch mit vielen Menschen aus dem Gesundheitsbereich stehen diese Erfolge auf sicheren Beinen. Das zum persönlichen Erfolg zu nutzen ist das Ziel.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die hier angegebenen Produktinformationen sind nur Auszüge, es wird empfohlen, sich direkt an den Hersteller zu wenden. Die hier

angegebenen Verfahrensweisen sind wissenschaftlich nicht dokumentiert und erwiesen. Wirksamkeit und Erfolg können nicht garantiert werden.

Wer Veränderung möchte, der braucht auch Engagement. Wer verändern will, muss sich auch bewegen. Die vielen Erfolge sind sagenhaft und fast unglaublich. Es geht aber wirklich bei vielen Menschen und man kann auch den Jo-Jo-Effekt und viele andere Dinge oftmals in den Griff bekommen. Eine Chance, das Unglück, in dem man sich befindet, zu verlassen – das sollte es uns wert sein – und wir sollten es uns vor allem wert sein.

Jetzt wirst Du nach und nach alles das erfahren, was wichtig ist, damit Du starten kannst und das neue Leben eine gesunde Grundlage bekommt. Denke dabei immer daran: Kein noch so guter Ratgeber ist perfekt auf einen Menschen abgestimmt. Der Austausch mit uns und auch mit Arzt und Heilpraktiker ist oft sehr sinnvoll, denn nichts gilt pauschal für alle Menschen gleich. Vor allem bei einer intensiven Krankheitsgeschichte und bestimmten schweren oder chronischen Erkrankungen braucht es eine große Aufmerksamkeit und besondere Anpassungen. Jeder von uns sollte immer darauf achten, dass es ihm gut geht und sofort aktiv werden, wenn es nicht so ist.



## Vorab-Informationen und Grundlagen



### Die Idee der Stoffwechselkur

Es begann in den 1950er Jahren, dass man nach Fettstoffwechselstörungen forschte. Bekannt sind hier vor allem der britische Arzt Dr. Albert T.W. Simeons und die sogenannte „hCG Diät“. „hCG“ ist die Abkürzung für das Schwangerschaftshormon „humanes Choriongonadotropin“. Dr. Simeons stellte heraus, dass hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise einwirkt und auf diese Weise dafür sorgt, dass im Körper Fettspeicher aktiviert werden. Das hat einen unglaublichen Effekt zur Folge. Besonders das, was wir als Problemzonen empfinden - also Bauch, Oberschenkel und Hüfte – werden angeregt, das enthaltene Fett freizusetzen. Dort wo bekannte Diäten oder Sport nur schwer oder gar nicht erfolgreich sind, ist auf einmal Veränderung möglich geworden. Dennoch gerät die „hCG Diät“ oder Stoffwechselkur immer einmal wieder in Vergessenheit.

Heute wurde sie weiterentwickelt und man arbeitet nicht mehr wirklich mit dem Hormon und spritzt es auch nicht mehr. Es reichen heute Globuli und die ganz strenge und harte Vorgehensweise ist auch etwas gelockert.

Dadurch sind auch die Kritiker immer mehr verstummt, die trotz beachtlicher Erfolge oftmals bis heute noch auf der Basis alter Grundlagen unzeitgemäß und falsch in die Kritik geraten. Dazu werden zudem Vitalstoffe eingenommen, damit der Körper nicht auf das verzichtet, was er wirklich braucht. Vor allem das, was wichtig ist, erhält der Körper mehr als ausreichend – er kann so erschlanken und gesunden – und genau auf diese Art erreichen wir das Wunschziel.

Am Anfang macht es erst einmal Spaß, denn wir beginnen mit zwei sogenannten „Ladetagen“, an denen wir maßlos schlemmen und bereits die Globuli und auch die Vitalstoffe, die es braucht, einnehmen.

Danach geht es 21 oder mehr Tage (i.d.R. alternativ 28 oder 42 Tage) auf ca. 500 – 800 kcal herunter. Neben den Vitalstoffen gibt es nun vor allem Proteine aus Fleisch, Fisch oder vegetarischen / veganen Quellen. Dazu kommen dann noch etwas Obst sowie viel Gemüse und Salat. Erstaunlicherweise hat man dabei kein Hungergefühl und erlebt sogar oft eine beeindruckende Verbesserung der Haut, was man den Vitalstoffen zuschreibt,

wenn sie passend und qualitativ hochwertig sind. Nun folgt die Stabilisierungsphase, die 21 Tage dauert und den Erfolg sichern soll. Danach testet man noch eine ganze Zeit lang und experimentiert mit dem neuen Leben, damit der Erfolg auf Dauer bleibt oder noch ausgebaut werden kann.

Vorsicht und Achtsamkeit schaden nicht. Damit es nicht zu Nierenschäden, einer Schädigung des Herzmuskels oder Fehlernährung kommt, sollte man auf jeden Fall nicht auf die Vitalstoffe verzichten, auf sich achten und auch nicht intensiv Sport

betreiben. Zu viel Sport braucht es nicht – gesunde Bewegung ist aber auch in der strengen Phase wichtig. Und man muss sagen, dass man durch falsche Ernährung und Verfettung sicherlich noch mehr Schaden am Körper anrichtet, als wenn man abnimmt und dabei auf sich achtet.

Zudem sollte man immer auf die Signale des Körpers achten. Das ist ein grundsätzliches Problem. Wenn wir nun das Ziel haben, uns zu verändern und uns Gutes zu tun, dann sollten wir nun damit anfangen, Eigenverantwortung übernehmen und auf uns zu achten beginnen.



## Grundlagen und Sinn der Darmsanierung



Das Immunsystem sitzt im Wesentlichen im Darm. Dieser ist oftmals voll mit Dingen, die dort nicht mehr hingehören und ggfs. auch falsch oder unzureichend besiedelt. Indem wir nun lösen, was dort nicht (mehr) hingehört, es bündeln und ausleiten, gesundet unser Darm und kann seine Tätigkeit wieder deutlich besser ausüben.

Im Idealfall besitzen wir etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien, die unsere Nahrung „aufschließen“ und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen. Eine ballaststoffreiche Kost, z. B. mit Flohsamenschalen, hält diese guten Bakterien „bei Laune“ und bringt unseren Darm in Schwung. Die Verschlackung der Darmzotten durch unsere Zivilisationskost, Stress und Medikamente kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen, selbst bei gesunder und vitalstoffreicher Ernährung führen, da Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können. So beginnt also jede Gesunderhaltung und Gesundung idealerweise mit einer gründlichen Darmreinigung. Wichtigster Faktor bei der Erhaltung und Wiederherstellung eines intakten Verdauungstraktes sind genügend Ballaststoffe sowie eine gesunde Darmflora.

Übersäuerung ist zudem auch ein Thema – wie so oft in unserem Körper. Wir ernähren uns falsch und das führt zu Folgen im gesamten Organismus. Daher ist es gut, sich auch möglichst basisch zu ernähren, wenn wir die Darmsanierung angehen. Je besser wir dabei sind – es sind ja nur 16 Tage – desto größer der Erfolg. Viel Wasser und ungesüßte Kräutertees sollten wir ohnehin zu uns nehmen, das gilt auch in dieser Phase besonders.

Übrigens: Im Gegensatz zur Colon-Hydro-Therapie wird übrigens nicht nur der Dickdarm gereinigt, sondern das gesamte Darmsystem.

Es ist aber auch hier sicher angebracht zu sagen: Man braucht Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – gerade bei Darmerkrankungen. Es kann durchaus mehrere Tage zu überraschenden Veränderungen im Körper kommen. Bei der Ausleitung von Giften reagiert ein Körper auch einmal extrem. Danach erlebt man oft solche wunderbaren Ergebnisse, dass man es kaum glauben kann und es Magengrummeln und die Symptome einer scheinbaren aufkommenden Magen-Darm-Grippe gerne in Kauf nimmt – wenn es dazu kommt.

## Was bedeutet basische Ernährung?



Ob ein Lebensmittel zu den säurebildenden oder basenreichen Nahrungsmitteln gehört, entscheidet nicht der Geschmack, sondern der Verdauungsvorgang. Wichtig ist, ob bei der Verstoffwechslung der Lebensmittel Säure gebildet wird. Das ist zum Beispiel der Fall bei Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Getreide, raffiniertem Zucker und - vor allem - Alkohol. Basenbildend (alkalisch) sind Obst, Gemüse, Salate, Fruchtsäfte (Dennoch: Achtung Fruchtzucker!), Soja- und Vollkorn-Produkte. Das Ergebnis des Säure-Basen-Haushalts wird

in Form des pH-Werts angegeben und beträgt bei gesunden Menschen 7,4.

Eine basische Ernährung in unserem Sinne setzt vor allem auf basenreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Salate. Weniger für uns geeignet sind Obst und Fruchtsäfte.

Für uns ohnehin ungeeignet sind Getreide und zuckerhaltige Getränke. Ebenso sollten wir uns bei tierischen Lebensmitteln etwas mehr zurückhalten.

### Säurebildende Lebensmittel sind z.B.:

- Fleisch und Wurst
- Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Hühnereier
- Brot
- Kaffee

Tipp: „Sauer“ sind vor allem die Lebensmittel, die weiß und braun sind, beispielsweise Brot, Milch und Quark.

**Die zehn besten basischen Obst- und Gemüsesorten, die zur Kur passen:**

- Spinat
- Schwarze Johannisbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Brokkoli
- Zucchini
- Blumenkohl
- Paprika
- Kohlrabi
- Gurken

**Basisch, für uns weniger in der Kurphase geeignet:**

- Junge Möhren
- Aprikosen
- Kiwi
- Birnen
- Kartoffeln

Tipp: Bunte Lebensmittel sind meist basisch, beispielsweise Obst und Gemüse.

Es ist sinnvoll, sich möglichst zu 80% basisch und zu 20% sauer zu ernähren. Je besser wir es angehen, desto gesünder für uns.





### **Ernährung und Vitalstoffe – eine gute Kombination**

Egal ob wir uns um den Darm und dessen Reinigung sorgen oder um den Stoffwechsel, wir entgiften, leiten aus und verändern viel. Dabei darf der Körper nicht auf das verzichten, was er wirklich braucht. Er muss Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Omega 3 Fettsäuren, probiotische Bakterien, Ballaststoffe und noch einige Dinge ausreichend aufnehmen können.

Zudem kann sich bei einer Gewichtsabnahme die Haut verändern – meist hängt sie schlapp herunter. Genau das kann man oftmals vermeiden oder stark reduzieren, wie wir anhand vieler Beispiele zeigen können. Aufgrund wohl verständlicher Persönlichkeitsrechte können wir die Bilder aber nicht veröffentlichen, dürfen sie aber im persönlichen Kontakt zeigen.

Es macht dabei keinen Sinn, dass man nur bestimmte Vitamine einnimmt. Auch bei einem Apfel brauchen wir nicht nur das Vitamin C, sondern noch viele andere Inhaltsstoffe. So brauchen wir auch hier eine gute „Pauschallösung“, die uns hilft, alle wichtigen Inhaltsstoffe aufzunehmen, die uns helfen, gesund zu entgiften und den Körper rundum zu versorgen.

Viel trinken ist immer sehr wichtig, das gilt auch hier. Am besten jede Stunde ein Glas Wasser. 2-3 Liter klares Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßte Kräutertees sind wichtig und gut – und das an jedem Tag.





### **Die wichtigen Produkte kurz erklärt**

Nachfolgend die Produkte, die wir benötigen und die uns eine gute Hilfe sind im Einzelnen kurz vorgestellt. Ausführlichere Informationen gibt es gerne auf Anfrage.

Alle Produkte sind vegan (bis auf das konventionelle Omegold), laktosefrei und glutenfrei.

### **Basisversorgung**

TVM – die einfache Lösung. Eine Versorgung mit Vitaminen und Mineralien ist essentiell und kann in Form von Presslingen eingenommen werden. Es ist die Basis der gesunden Veränderung.

Daily – die Luxusvariante. Möglichst sollte dies ergänzt werden von Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – das in Kombination mit Vitaminen und Mineralien ist in Pulverform zu bekommen. Ebenso sind enthalten: Astragaluswurzel, Spirulina Algen, Aminosäuren und B-Vitamine. Gerade in Pulverform mit viel Wasser aufnehmen und auch danach Wasser trinken – vor allem auch wegen der Ballaststoffe.

TVM Plus und Daily Plus gibt es mit und ohne Jod. Letzteres ist bei Schilddrüsenproblemen zu empfehlen, mit Jod in der Regel für alle anderen Menschen.

### **OPC / Proanthensols 100**

Freie Radikale greifen uns an und schädigen Haut wie Zellen. Hier wirkt das OPC deutlich entgegen. Das sogenannte „Anti-Alterungs-Vitamin“ schützt und stärkt unsere Zellen. Das mächtige Antioxidans ist bis zu 20 x stärker als Vitamin C – sogar bis zu 40 x stärker als Vitamin E. Es fördert die

Durchblutung der Haut, verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Gefäße und bindet sich an Kollagen sowie Elastin. Es ist möglich, durch OPC Krankheiten sogar zu verhindern oder zum Stillstand zu bringen (Entzündungen, Allergien, Störungen des Immunsystems ...).

Das Produkt heißt Proanthensols 100.

### **MSM**

Natürlicher Schwefel ist wichtig für unseren Körper. Nährstoffe können besser aufgenommen werden, Schadstoffe werden leichter ausgeleitet. Er unterstützt die Entgiftung und Festigung unserer Kollagenstruktur. Enzyme und Antioxidantien werden leichter gebildet, was Nerven wie Immunsystem stärken kann. Die Fettverbrennung kann angekurbelt werden und sogar eine antidepressive Wirkung ist möglich. Verdauung, Nieren- und Blasenfunktion werden unterstützt, die Bildung von Hormonen und Immunzellen (Heparin, Kreatin) wird angeregt. Es hilft den Atemwegen sowie bei Gelenkbeschwerden (Arthrose, Fibromyalgie), Sportverletzungen. Es festigt Haut, Haare und Nägel und unterstützt bei Allergien und Hautstörungen (Cellulite).

Das Produkt heißt MSM Plus Tabletten.

Eine sehr angenehme MSM Lotion, die nach Mandeln riecht, gibt es optional auch.

### **Omega 3/6 Fettsäuren**

Omega 3 Fettsäuren sind lebenswichtig, aber unser Körper kann sie nicht selbst bilden. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung, verbessern die Leistung von Gehirn und Gedächtnis und verringern scheinbar das Risiko von Schlaganfall und Alzheimer. Omega 6 Fettsäuren brauchen wir meist nur extra zu uns zu nehmen, wenn wir uns ansonsten fettfrei ernähren, diese nehmen wir leichter in der Nahrung auf, als Omega 3 Fettsäuren, welche schwerer gut zuzuführen sind.

Das Produkt Omegold gibt es konventionell und vegan. Vegan bleibt ein Nachgeschmack beim Aufstoßen aus.

### **Eiweiß**

Proteine sind wichtig für uns, da sie unserem Gehirn positive Gefühle „geben“ und den Muskelaufbau fördern bzw. den Verlust der Muskulatur vermeiden lassen. Zudem sättigen sie gut. Vor allem, wenn sie auf Zucker und Süßstoffe wie Aspartam verzichten, sind sie gute Quellen und helfen uns gut in der strengen Phase des Abnehmens wie danach.

Durch Serotonin-Ausschüttung helfen sie uns, das Gehirn zu belohnen. Wir fühlen uns satt und reduzieren Fett statt Wasser. Schlafstörungen werden oft ausgeglichen, die Gewichtsabnahme wird unterstützt.

Gute Proteinshakes sind nicht einfach zu bekommen. Die Shakes gibt es bei Life Plus konventionell – gesüßt wie ungesüßt – und auch vegan.

## **L-Arginin / L-Citrulin**

Es unterstützt den Protein-Aufbau und bringt das Immunsystem sowie die Durchblutung auf Trab. Der Abtransport der Fettzellen kann beschleunigt werden, Herz und Gefäße werden unterstützt und wir bekommen mehr Power für Sport und Alltag. Der Cholesterinspiegel wird reguliert, es hilft oft bei Tinnitus und Hörsturz und wirkt positiv bei Diabetes.

Das Produkt heißt X-Cell und ist in zwei Varianten zu bekommen.

## **Hyaluronsäure**

Sie strafft die Haut, sorgt für ein gesundes Hautbild, hilft Falten zu glätten, hilft aber auch bei Gelenkbeschwerden. Durch die Aufnahme von innen wirkt sie effektiv. Gerade bei größerem Gewichtsverlust kann man oft sehr positive Veränderungen beobachten, wenn man sie in der Abnehmphase einnimmt.

Das Produkt heißt FY Skin Formula

## **Darmsanierungs-Set**

Durch die Produkte Colon Formula, Paracleanse und MSM wird die Darmsanierung begleitet. Sie helfen uns den Darm zu reinigen und auszuleiten.

Bei der Darmsanierung gehen wir auf gute Ergänzungsideen dazu ein.

## **Goldene Grundversorgung**

Hier werden die folgenden Basics kombiniert:

Daily und Proanthenols 100, TVM und Proanthenols oder Daily / TVM plus Proanthenols sowie Omegold (konventionell oder vegan). Das sind die Grundversorgungs-Optionen, die sich auf Dauer gut einnehmen lassen. MSM Plus kann man zusätzlich gut verwenden, auch als alternatives Schmerzmittel bei Bedarf.

Es gibt daher die folgenden zwei Varianten der Grundversorgung – am besten mit MSM Plus Tabletten kombiniert:

1a: Daily und Proanthenols 100 (optimal: zzgl. MSM Plus Tabletten)

1b: TVM Plus und Proanthenols 100 (optimal: zzgl. MSM Plus Tabletten)

2a: Daily Proanthenols 100 sowie Omegold (konventionell oder vegan) (optimal: zzgl. MSM Plus Tabletten)

2b: TVM Plus Proanthenols 100 sowie Omegold (konventionell oder vegan) (optimal: zzgl. MSM Plus Tabletten)

## **Warum eine Grundversorgung?**

Wir sollten eine Umstellung auf Dauer anstreben, wenn wir wirklich gesund leben wollen. Lassen wir doch dafür das sein, was wir eh nicht nutzen und kaufen weniger schlechte Lebensmittel. Es ist nicht teuer, gesünder zu leben und wir machen es nur für uns. Wir haben es verdient, dass wir etwas weniger Geld für Alkohol ausgeben und für das, was wir zu brauchen glauben, weil wir uns schlecht ernähren und ungesund fühlen. Statt wöchentlich ein paar Schuhe zu kaufen, damit die Seele etwas hat, einfach besser leben und nur ab und an Schuhe kaufen – es geht und lohnt sich.

## **Was kosten die Produkte?**

Die Kosten bei einer Darmsanierung beginnen bei ca. 120 € monatlich. Für eine Stoffwechselkur ab ca. 150 € im Monat und eine (gute) Grundversorgung beginnt bei ca. 60 € monatlich. Beachtlich ist, dass man zum einen beim Weglassen verarbeiteter Lebensmittel im Einkauf spart und man durch Empfehlungen auch etwas hinzuverdienen kann. Dazu später mehr unter „Bestellen und Kontakt“.

## **Wo gibt es diese Produkte?**

Diese Produkte gibt es bei der Firma Life Plus. Wir empfehlen diese Produkte aus Überzeugung. Es ist einfach, sie zu bestellen – online oder telefonisch.

Dabei gibt man einen Empfehlungsgeber an, der dafür ein „Dankeschön“ bekommt. Das verteuert nichts und schadet nicht. Es ist ein „Empfehlungsbonus“, den jeder Mensch bekommen kann und der ein schönes Zubrot bedeutet. Den Bonus bekommst Du ebenso für jede Empfehlung.

Mehr unter: Bestellen und Kontakt > So bestellst Du Deine Produkte

## **Weitere Produkte aus anderen Quellen:**

### **Globuli**

Die Globuli sind auf der Basis des hCG Hormons entwickelt und Basis der Stoffwechselkur. Wir brauchen sie in der Ladephase und der strengen Phase, damit die Veränderung gelingen kann. Es ist so, als würden sie den gesteigerten Bedarf speichern und bei der Reduktion bestimmen, wieviel „schlechtes“ Körperfett dann „umgebaut“ und verbrannt wird.

### **L-Carnitin**

Wer 1-2x täglich Fleisch zu sich nimmt, der braucht es in der Regel nicht zu sich zu nehmen, denn es ist im Fleisch enthalten. Vegetarier und Veganer können täglich 1,5 bis 2,5 Gramm zu sich nehmen, um die Fettverbrennung anzuregen.

## **Woher kommen die anderen Produkte?**

Aus ganz verschiedenen Quellen. Persönliche Empfehlungen hierzu auf [www.21fit.de](http://www.21fit.de) – immer aktualisiert. Dort sind auch Shaker, Mixer und andere Ideen verzeichnet.

## Erlebte Veränderungen, Erfolge und „Wunder“



Es ist unglaublich, was Menschen erlebt haben. Hier einige Beispiele, die wir gerne im persönlichen Kontakt durch Bilder und Erlebnisberichte untermauern können.

- 25 kg Gewichtsverlust in nur sechs Wochen
- 5,8 kg Gewichtsverlust in einer Woche.
- Hautprobleme verändern sich in wenigen Wochen nach Darmsanierung und goldener Grundversorgung.
- Darmprobleme und chronische Darmerkrankungen verbessern sich massiv, wenngleich es am Anfang zu Unwohlsein sowie Beschwerden kommt.
- Die Haut verbessert sich – vor allem in der Abnehmphase – sehr und wird glatter.
- Lipödem Reduktionen sind zu beachten.
- Chronische Erkrankungen werden deutlich besser oder verschwinden sogar.
- Antidepressiva werden weniger oder nicht mehr genommen.

... und vieles mehr. Es ist wunderbar, was alles möglich ist. Beispiel-Erfolge können wir gerne im persönlichen Dialog weitergeben. Diskretion ist wichtig und muss vor einer anschaulichen Werbung stehen. Einige Erfolge dürfen wir aber persönlich weitergeben, die anderen Menschen eine Idee geben können, welche unglaublichen Dinge möglich sind.



### **Darmsanierung**

Man muss die Darmsanierung natürlich nicht vor der Stoffwechsellumstellung durchführen und kann auch nur das eine oder andere wählen – die Kombination ist allerdings besonders spannend. Die Darmsanierung ist dabei zudem auch die Zeit, in der die Ernährung nicht hart umgestellt wird, sondern nur so gut es geht. Es ist also vielleicht eine erste kleine Umstellung, die allerdings auch einige Körper-Reaktionen verursachen kann. Die Reinigung des Darms kann schon einmal kribbeln und vielleicht auch etwas mehr. Aber – keine Sorge – Durchfall oder ähnliche Dinge treten fast nie ein. Bei den meisten Menschen fühlt es sich wie eine leichte Magen-Darm Grippe an und der Stuhlgang optimiert sich dabei – weich wird härter und zu hart weicher.

### **Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)**

Die Produkte Colon Formula, Paracleanse und MSM sind die Basics für die 16 Tage dauernde Darmsanierung.

Ergänzend ist die (goldene) Grundversorgung ideal – gerne z.B. TVM und OPC.

Die nötigen Produkte gibt es bei der Firma Life Plus ab ca. 120 €. Wir empfehlen diese Produkte aus Überzeugung. Es ist einfach, sie zu bestellen – online oder telefonisch.

Dabei gibt man einen Empfehlungsgeber an, der dafür ein „Dankeschön“ bekommt. Das verteuert nichts und schadet nicht. Es ist ein „Empfehlungsbonus“, den jeder Mensch bekommen kann und der ein schönes Zubrot bedeutet. Den Bonus bekommst Du ebenso für jede Empfehlung.

Mehr unter: Bestellen und Kontakt > So bestellst Du Deine Produkte

Zudem ist wichtig, sich möglichst basisch zu ernähren. Zucker ist nicht gerade förderlich, schlechte Fette, Weißmehl, Stärke und Alkohol ebenso. Es ist wichtig, sich möglichst basisch und gesund zu ernähren.

Ebenso ist es wichtig, ausreichend zu trinken, möglichst klares Wasser sowie ungesüßte Kräutertees. Drei bis vier Liter dürfen es durchaus sein.

## Der genaue Ablauf und die Einnahme der Vitalstoffe



### Colon Formula

Besteht aus 100% natürlichen löslichen Ballaststoffen - vor allem reichlich lösliche Fasern aus Flohsamen und Flohsamenschalen, Flachssamen, Meeresalgen und wertvolle Kräuter. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf, und erhöhen gleichzeitig das Stuhlvolumen, wodurch eine zügige Darmentleerung erfolgt. Bentonite – natürlicher Ton – bauen Gifte ab und Alginat – eine Meeresweidensubstanz, absorbiert Metalle und Umweltgifte, die der Körper normalerweise nur schwer ausscheiden kann.

Einnahmeempfehlung: Colon Formula ist ein Pulver, das man 16 Tage lang, mit 1/4 l Fruchtsaft oder Wasser schüttelt (Shaker) oder im Mixer vermischt und sofort trinkt.

1 gehäufte Teelöffel, 3 x tägl., 1/2 Stunde vor dem Essen

Danach 1 großes Glas Wasser trinken

Anschließend für unbegrenzte Zeit, 1 Teel., 1x tägl., abends vor dem Abendessen damit es gar nicht wieder zu Schlacken und Ablagerungen kommt. Sollten Sie zu Verstopfung neigen, reduzieren Sie die Dosis auf 1 gestrichenen TL.

### Paracleanse

Dies ist eine spezielle Kräutermischung zur Reinigung des Darms von Parasiten. Paracleanse sind Tabletten und enthalten verschiedene Aminosäuren und zehn verschiedene Kräuter, die von Naturheilkundigen angewendet werden, um die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers zu unterstützen. Da jeder, der einmal mit Tieren zu tun hatte, auch mit Parasiten rechnen muss, gehört Paracleanse zum Reinigungsprogramm dazu.

Einnahmeempfehlung:

1. Tag: 3 x 1 Tablette
2. Tag: 3 x 2 Tabletten
3. Tag: 3 x 3 Tabletten
4. bis 16. Tag 3 x 4 Tabletten

### **MSM**

Biologischer Schwefel fördert den Zellstoffwechsel, entschlackt und entgiftet das gesamte Körpergewebe, indem er Toxine und Schwermetalle bindet und dem Körper dabei hilft, diese unerwünschten Substanzen auszuscheiden.

Einnahmeempfehlung:

- 1.- 3. Tag: 1-1-1; (= 1 Tablette morgens, mittags und abends)
- 4.- 6. Tag: 2-2-2;
- 7.-10.Tag: 3-3-3;

danach weiter bis max. 15 Tabs / Tag, insgesamt eine Packung

Tipp: Einen ganz übersichtlichen Plan zur Darmkur mit den Einnahmeempfehlungen bekommst Du als PDF Datei auch auf [www.21.fit.de](http://www.21.fit.de)

### **Nach der Darmsanierung**

Ein gesunder Darm ermöglicht eine optimale Aufnahme von Nährstoffen. Daher ist die (goldene) Grundversorgung mit Daily Plus eine gute Idee für den weiteren Verlauf.





## Stoffwechselplan



## Der Stoffwechselplan im Überblick!

Nach der Darmsanierung – oder auch ohne diese vorher durchzuführen – geht es uns darum, den Stoffwechsel wieder anzukurbeln. Als Kombination ist es sehr effektiv – vielleicht nach einer kurzen Pause – oder auch gleich hintereinander.

### Überblick über die Phasen

Es gibt vier Phasen, in denen unser Stoffwechselplan greift. So kommt es zu einer effektiven Umstellung. Du erreichst also das Gegenteil einer Diät. Wir stellen auf Dauer um, statt nur eine Diät zu machen und den Jo-Jo-Effekt zu riskieren.

#### Die vier Phasen:

##### Phase 1 Ladetage

Mit Globuli und Vitalstoffen in die „schöne“ Phase. Hier darfst Du zwei Tage sündigen ohne Pause zu machen. Alkohol solltest Du allerdings in der gesamten Kur weglassen - auch jetzt schon. Das ist die wichtigste Entscheidung – den Alkohol ist das absolute No-Go!

##### Phase 2 Diätphase

Nun geht es 21 Tage oder länger (z.B. 28 oder 42 Tage) in die strenge Diätphase mit ca. 500 bis 800 kcal pro Tag. Die Globuli und Vitalstoffe werden weiter eingenommen. Wir ernähren uns Low Carb und Low Fat, damit die

Reserven angegangen werden. Diese Phase kann man auch einmal oder zweimal wiederholen.

##### Phase 3 Stabilisierungsphase

Die Globuli werden weggelassen, die Vitalstoffe angepasst (weniger) und die Ernährung wird langsam wieder angehoben. Hier geben wir dem Körper einen neuen Speicher-Impuls. Er soll dieses Gewicht „speichern“.

##### Phase 4 Testphase

Nun gehen wir über einen längeren Zeitraum in eine Testphase und nehmen weiterhin eine Vitalstoff-Kombi. Nach und nach passen wir uns an eine gute neue Ernährung an, mit der wir einen schönen und gesunden Alltag finden können, bei dem wir das neue Gewicht halten können.

Gleich schauen wir uns die einzelnen Phasen im Detail an.

## **Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)**

Hier sind die Basics (ohne Lebensmittel-Liste – folgt gleich im Anschluss), die es braucht, um in die Stoffwechselphase zu starten.

### **Nahrungsergänzungsmittel**

Es bieten sich für die Stoffwechselumstellung die folgenden Kombinationen an. Dabei immer beachten, dass Daily und TVM Plus mit und ohne Jod geliefert werden können. Bei Problemen mit der Schilddrüse wird zu „ohne“ geraten.

Details siehe: „Die wichtigen Produkte kurz erklärt“. Bestellen unter „So bestellst Du Deine Produkte“.

#### **Variante 1 (Basis)**

Daily (oder TVM Plus), Proanthens 100, MSM Plus Tabletten.

#### **Variante 2 (Basis Pro)**

Zusätzlich Omegold (konventionell oder vegan).

#### **Variante 3 (Power Pro)**

Zusätzlich Omegold (konventionell oder vegan) sowie X-Cell.

#### **Variante 4 (Haut Pro)**

Zusätzlich Omegold (konventionell oder vegan) sowie FY Skin Formula.

#### **Variante 5 (Professional)**

Alles zusammen – inkl. Omegold (konventionell oder vegan), X-Cell sowie FY Skin Formula.

### **Entscheidungshilfe zu den fünf Varianten:**

Für alle Variationen: Wenn Du kein Problem damit hast, ein „gesundes Pülverchen“ zu nehmen und in den Shake zu mixen, dann nimm gerne das Daily statt des TVM Plus. Es ist viel umfangreicher – siehe „Die wichtigen Produkte kurz erklärt“.

Ab Variante 2: Um gute Fette zu Dir zu nehmen brauchst Du eines der Sets 2-5. Gerade dann, wenn Du wenig guten Fisch isst, besonder zu empfehlen. Geht eben auch vegan. Veganer / Vegetarier sollten sowieso die vegane Alternative wählen.

Variante 3 oder 5: Wenn Du Deine Durchblutung fördern möchtest und mehr Power brauchst, dann nimm Variante 3 oder (mit Haut-Verbesserung) 5.

Variante 4 oder 5: Für eine gute Haut – wenn Du beispielsweise Deine Problemzonen intensiv angehen magst oder viel abnehmen möchtest – dann nimm Variante 4 oder 5 (bessere Durchblutung hilft hier auch sehr gut).

Variante 5: Wenn Du Deinem Körper wirklich helfen möchtest, dann nimm gerne das Luxus-Programm und die Variation mit allem, was wichtig und gut in der Veränderungsphase ist.

## **Eiweiß**

Bestelle auch hier das Eiweiß am besten von Life Plus. Konventionell (Triple Protein Shake) – gesüßt wie ungesüßt – alternativ vegan. Andere Alternativen sind oftmals nicht so gut und enthalten meist viel Zucker oder sind für eine vollkommen andere Zielgruppe entwickelt.

## **Globuli**

Den Link zu den Globuli findest Du im Internet unter [www.21fit.de](http://www.21fit.de).

## **L-Carnitin**

Wer kein oder wenig Fleisch isst, der sollte L-Carnitin zuführen. Auch diesen Link findest Du im Internet unter [www.21fit.de](http://www.21fit.de).

## **Lebensmittel**

Sowie natürlich Lebensmittel nach Liste (siehe: Essensplan und Lebensmittel-Liste)

## **Und die Kosten?**

Diese sind bei Life Plus / unseren Links aktuell nachzusehen. Da sich die Preise für alle Dinge im Leben ständig ändern, sind sie hier nicht enthalten. Unter „Bestellen und Kontakt“ sind Links und Informationen zu den Quellen enthalten.

Der Preis sollte wichtig, aber nicht unsere wichtigste Entscheidungshilfe sein. Es geht bei der Veränderungsphase um einen wichtigen Prozess. Dabei sollten wir auf die Gesundheit des Körpers und die Haut achten. Hier würden wir an der falschen Stelle sparen – was wir nachher nicht mehr ausgleichen können.



## Der genaue Ablauf in vier Phasen



Wie vorher schon aufgezeigt, so gibt es vier Phasen. Noch einmal kurz ins Gedächtnis geholt sind dies:

### **Phase 1 Ladetage**

Mit Globuli und Vitalstoffen zwei Tage Völlerei – bitte ab hier schon ohne Alkohol.

### **Phase 2 Diätphase**

21 Tage oder länger (z.B. 28 oder 42 Tage) in die strenge Diätphase mit ca. 500 bis 800 kcal pro Tag. Die Globuli und Vitalstoffe werden weiter eingenommen. Wir ernähren uns Low Carb und Low Fat, damit die Reserven angegangen werden. Eine oder zwei Wiederholungen sind möglich.

### **Phase 3 Stabilisierungsphase**

Ohne Globuli mit abgepassten Vitalstoffen wird die Ernährung langsam wieder angehoben. Der Körper soll dieses Gewicht „speichern“.

### **Phase 4 Testphase**

Nach und nach passen wir uns an eine gute neue Ernährung an, wobei wir auch die Vitalstoffe anpassen.

### **Dokumentieren**

Bitte dokumentiere Dienen Erfolg und lasse Dich nicht entmutigen, wenn es einmal einen oder mehrere Tage anders ist, als Du erwartest oder es sich anfühlt. Das gehört immer zum Leben.

Bitte mache gerne täglich Gewichtsaufzeichnungen – mit der gleichen Waage und möglichst nach dem morgendlichen Toilettengang.

Am Anfang und nach jeder Woche miss bitte Deinen Körper (Arme, Oberschenkel, Taille, Bauch und Hals. Mache bitte zudem Fotos von allen Körperseiten und den wichtigen Details (Problemzonen) – beachte hierbei den Abstand und die Helligkeit.

## Der Stoffwechselplan - jetzt ausführlich!



So geht es im Detail in der Stoffwechselkur. Alles ganz klar und ausführlich erklärt.

### Ladephase

Zwei Tage voller Schlemmerei stehen bevor. Es darf geschlemmt und genossen werden ohne Scham und Schuldgefühle. Das ist wichtig. Alles was hinein geht ist okay.

Alles (außer Alkohol) steht jetzt auf dem Plan. Der Alkohol ist absolut tabu bis zur Testphase. Er beendet alle anderen wichtigen Stoffwechselprozesse im Körper, denn dieser kümmert sich dann nur noch um den Alkohol.

Also stehen nun – mit Globuli und Vitalstoffen – auf den Plan zum Beispiel:

Eis, Kuchen, Brot, Sahne, Schokolade, fettiges Essen, Pommes Frites, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Pizza. Genau das, was wir die nächste Zeit vom Ernährungsplan verbannen, das ist zwei Tage lang auf dem Plan.

Das hat zwei gute Gründe:

Erstens haben wir so keine Lust mehr darauf, weil wir uns regelrecht „überfressen“ und sehr viel von dem essen, was wir die nächste Zeit bewusst weglassen.

Der Körper speichert den erhöhten Energiebedarf und nutzt diesen dann ab der strengen Phase zur „Berechnung“ der Differenz und dazu, hier entsprechend Energie aus dem schlechten Fett des Körpers herzustellen.

Nochmals:

Je mehr wir die Ladetage nutzen, desto effektiver wird es. Bitte kein schlechtes Gewissen bekommen, hier ist es angebracht zu schlemmen.

## Abnehmphase

Nun gehen wir es an. Hier kann am ersten Tag (oder auch danach) eine Hypnose gut helfen und den Willen unterstützen. Es braucht etwas Eingewöhnung – dann wird es wirklich schnell ganz leicht.

Die ersten Tage kann es zu Kopfschmerzen kommen, weil wir entgiften und das ganz massiv. Der Körper bekommt die schlechten Dinge nicht mehr (oder kaum noch), die er gerade im Übermaß bekam. Das sind Stärke, Mehl, Zucker und Kohlehydrate. Das geht aber vorbei und es kommt ganz schnell eine ungeahnte Energie in den Körper.

Verhungern wird niemand in dieser Phase. Es kann jedoch hilfreich sein, die Gewohnheiten mit der Hypnose zu unterbrechen und den Tag bewusst zu planen. Normalerweise planen wir den Alltag nicht und gehen immer wieder in die Fallen der Lebensmittelbranche. Das zu ändern ist jetzt sehr wichtig.

Es braucht jetzt Globuli und Vitalstoffe nach Plan. Natürlich geht es jetzt auch um die Ernährung. Daher nun der Essensplan und die Lebensmittel-Liste. Eine Abweichung von diesen schon recht lockeren Regeln geht in der strengen Phase nicht. Wer Hilfe braucht, der kann sie sich immer gerne holen. Das haben wir verdient, denn wir wollen ja Erfolg haben.



## Essensplan und Lebensmittel-Liste



### Essensplan - So sieht ein Tag in der strengen Diätphase aus:

#### Morgens

Ein Shake mit 2 Messlöffeln mit ca. 30 Gramm „Daily“ + 1 Messlöffel ca. 30 Gramm Proteinpulver, möglichst zusammen mit ca. 450 ml Wasser im Shaker mixen. (Alternativ 0,3 % Fett Milch oder ungezuckerte Pflanzenmilch nach Wahl).

Möglichst danach bitte noch einmal 300 ml Wasser trinken.

Danach 1-2 Tassen Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch) oder Kräutertee – natürlich ohne Zucker.

Dazu die Vitalstoffe nach Plan, ggfs. plus L-Carnitin.

#### Mittags

180 -200 Gramm Protein in Form von Fleisch, Fisch oder 1-2 Eier. Dazu reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste und die Globuli nach Plan. Ggfs. plus L-Carnitin. Hier eignen sich besonders gut klein geschnittenes Gemüse sowie dazu Fleisch, Fisch oder zwei Eier zum Mitnehmen. Das kann man überall essen und leicht transportieren.

#### Abends

180 -200 Gramm Protein in Form von Fleisch, Fisch oder 1-2 Eier. Dazu reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste und die Globuli nach Plan.

#### Zwischenmahlzeit (falls erforderlich):

Ein saurer Apfel, zwei kleine Früchte aus der Liste oder ein Stück Gemüse aus der Liste.

## **Lebensmittel-Liste – das ist in der strengen Phase erlaubt:**

### **Fleisch (Eiweiß)**

Mager und gute Qualität: Filet (Steak), Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel.

### **Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)**

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben. Empfohlen ist hier eine MSC Qualität, damit möglichst eine gute Mischung aus Omega 3/6 Fettsäuren gegeben ist.

### **Eiweiß-Alternativen für Vegetarier & Veganer**

Harzer Roller, Seitan /Weizeneiweiß), Sojamilch light oder ungesüßt, Sojajoghurt, Tofu, Produkte aus Lupineneiweiß (gerade hier auf Zucker achten), Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hühnerei/60 g, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver.

### **Gemüse**

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Weiß-kohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salat-gurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln und Zucchini

Keinesfalls: Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren.

Tipp: Chicorée und Rosenkohl sind wegen der Bitterstoffe sehr interessant und geben dem Körper das Gefühl, schnell satt zu sein. Da Gifte bitter schmecken signalisieren Bitterstoffe dem Körper, es sei an der Zeit, das Essen zu beenden. Eisbergsalat ist übrigens qualitativ nichts Gutes, er hat seinen Namen deswegen, weil man ihn früher auf Eiswagen transportiert hat, da er schnell verdirbt.

### **Früchte**

Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren

Keinesfalls: Bananen, Ananas, Weintrauben.

Tipp: Bitte Obst sehr zurückhaltend essen – des Fruchtzuckers wegen. Nein, Obst ist nicht so gesund wie angepriesen und Säfte / Schorlen haben den übertrieben guten Ruf auch nicht verdient. Zu viel Fruchtzucker führt zu einer Fettleber wie bei einem Alkoholiker.

### **Gewürze**

Steinsalz, Himalayasalz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw., Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia (Im Tee auch die Blätter der Pflanze) oder Xucker (Birkenzucker) zum Süßen.



Tipp: Chili und Zimt regen den Stoffwechsel an und sind wichtig, wenn man sie mag. Gewürze können der Ersatz für das sein, was wir sonst an Fett, Zucker und Geschmacksverstärkern genommen haben.

### **Kräuter**

Wirklich schön ist es auch, gute und frische Kräuter zu verarbeiten. Es soll ein Genuss werden, was wir angehen – und wenn wir den nicht durch die sauren Zutaten (Fette, Mehl, Zucker, Stärke ...) herstellen wollen und können – Kräuter können einiges und sind lecker – wobei tatsächlich für einige von uns ungewohnt.

### **Getränke**

Wasser (min. 1,5-2L/Tag) – am besten ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (mit – wenn nötig – wenig Milch pro Tasse) und Tee (vor allem Kräutertee oder Schwarz, Grün, Matetee)

### **Snacks**

Max. 2 Grissini pro Tag – falls ab und an einmal nötig. Am besten verzichtet man darauf. Ebenso könnte man ab und an 1-2 Scheiben Knäckebrot essen. Aber auch das sollte man weglassen.

### **Nachtisch Ideen**

Ein Töpfchen Frischkäse kann man immer einmal löffeln – das kann einen Effekt von Nachtisch haben. Ebenso kann man in einen Magerquark etwas ungesüßte Mandelmilch geben und ein wenig Eiweißpulver – das erinnert an eine Quarkspeise / einen Pudding. Es ist natürlich nicht das, was wir kennen, aber vielleicht ein kleiner Ersatz für die strenge Phase. Nach einer Zeit gewöhnt man sich wirklich ganz gut daran.

### **No-Gos in der strengen Phase:**

- Alkohol (Frühestens wieder ab und an ab der Testphase.)
- Fett, Öl, Butter (Ausnahme: Ein klein wenig Kokosfett zum braten.)
- Kohlehydrate (Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln ...)
- Zucker (und möglichst auch Süßstoffe)
- Milch (ggfs. wenn nötig Magermilch (0,3% Fett) oder ungesüßte Pflanzenmilch)

### **Was, wenn das Ergebnis noch nicht reicht?**

Neue Ladetage und erneut starten – sollte man aber nur 1-2 x angehen. Danach erst einmal stabilisieren.

## Stabilisierung



Die strenge Phase ist vorbei. Nun gibt es nach und nach wieder ein anderes Leben. Wichtig ist aber, dass wir jetzt zum einen berücksichtigen, dass wir jetzt weniger Energie benötigen und dass wir den wichtigsten Fehler vermeiden: Den Jo-Jo-Effekt. Dieser bedeutet, dass wir in Mathe nicht aufgepasst haben. Wer das gleiche macht, der wird auch das gleiche erreichen. Was in einer Gleichung links steht, das steht auch rechts. Wer das gleiche macht, erreicht das gleiche.

Jetzt wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Die Vitalstoffe können auf eine Grundversorgung umgestellt werden.

Die Globuli werden nicht mehr eingenommen. Zwei Tage bitte noch die strenge Phase einhalten, danach langsam anheben – auf etwa 800 – 1000 kcal angehoben. Immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker, keine Produkte die Mehl enthalten.

Gesunde Öle und Fette können wieder verwendet werden. Ein zusätzlicher Eiweißshake und Obst können gut sein. Wir sollten uns wieder langsam umgewöhnen.



## Testphase und neuer Alltag



6 Monate lag sollten wir nun stabilisieren. Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll unser Stabilisierungsphasen-Ausgangsgewicht möglichst gehalten werden. Die Grundversorgung sollte an Vitalstoffen möglichst weiter eingenommen werden.

### Was sich nun ändert:

Berechne den neuen sinnvollen Energiebedarf. Du wiegst weniger und Du möchtest nicht mehr dahin, wo Du gewesen bist. Daher ist es wichtig zu wissen, wie ein normaler Energiebedarf aussieht. Hier ein paar pauschale Vorgaben und einfache Formeln. Wir helfen gerne bei der Berechnung, die genau dem Typ entspricht.

Einfacher Kalorienbedarf zum Halten des Gewichts global in etwa:

Männer: 2700-2900 kcal/Tag

Frauen: 2000-2100 kcal/Tag

Kalorienbedarf zum Gewicht halten

31-35 kcal pro kg Körpergewicht

Kalorienbedarf für Muskelaufbau

40-44 kcal pro kg Körpergewicht

Etwas rechenintensiver:

Grundumsatz bei Männern (Kalorien je Tag)

$66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht in kg}) + (5 * \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 * \text{Alter in Jahren}) =$   
Grundumsatz

Grundumsatz bei Frauen (Kalorien je Tag)

$655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 * \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 * \text{Alter in Jahren}) =$   
Grundumsatz

Nach und nach können nun wieder (in kleinen Portionen) Kartoffeln, Reis und Mehlspeisen in den Alltag eingebaut werden.

Trinke mindestens 1 Glas pro Stunde (mindestens zwei Liter am Tag) stilles Wasser oder Kräutertee.

Probiere nun gerne auch Sport aus – der bitte auch Spaß macht. Schwimmen geht meist am leichtesten. Das geht von ganz easy bis zu richtig intensiv (ähnlich Kampfsport) – steigere Dich nach Deiner persönlichen Lust und steigenden Fitness.

Tipp: Wenn Du einmal sündigst, dann an einem Tag mit Power-Sport. Dann brauchst Du kein schlechtes Gewissen zu haben und verbrennst auch einen großen Teil der Aufnahme.

Weglassen solltest du: Fast Food, Zucker, Weißmehl, Süßigkeiten, gehärtete Fette und sehr fettiges Essen.

Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Kokosfett und Albaöl sind gut. Bitte nativ und kaltgepresst.

Gesunde Fette sind wichtig wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Rapsöl, Nüsse, Kerne, Samen sowie Avocados.

Komplexe Kohlehydrate statt einfache, z.B.: Soja, Dinkel, Gerste, alte Mehlsorten, Roggen, Kleie, Bohnen, Obst, Gemüse, basmati Reis, Kartoffeln und Vollkornprodukte.



## Bestellen und Kontakt



Du kannst Deine Produkte ganz einfach selbst bestellen oder sprichst mit uns bzw. Deinem persönlichen Ansprechpartner. Es kostet nichts, sich eine Hilfestellung geben zu lassen. Warum nicht? Weil wir ein Dankeschön für Deine Bestellung bekommen – und das verdienen wir uns gerne durch Unterstützung und Betreuung. Das kostet Dich nichts und verteuert sich nicht. Und wir zeigen Dir auch gerne, wie Du verdienen kannst, wenn Du Erfolg hast und man Dich darauf anspricht – und das wird geschehen.

### So bestellst Du Deine Produkte

Du gehst auf die Internetseite von Life Plus oder rufst dort an. Gib bitte den Empfehlungsgeber an, der Dir diese Information zugänglich gemacht hat.

Wenn Du keinen Empfehlungsgeber hast, dann nutze bitte die folgenden Daten für Deine Bestellung. Es kostet Dich nichts, verteuert nichts, aber Du hilfst dafür bei der Entwicklung dieser Unterlagen weiter.

Bestelle bitte als sogenannten „ASAP“. Das ist eine Art von problemlosem Abo. Dann hast Du einige Vorteile und kannst jede Bestellung 30 Tage zurückschicken – sogar falls sie aufgebraucht wäre. Du kannst jederzeit Deine Bestellung verändern oder abhalten, es gibt keinerlei Laufzeit, sondern es kann wirklich jeden Tag verändert werden, was in der nächsten Lieferung ist oder ob diese unterbrochen wird. Ganz ohne Probleme.

Bestell-Seite: <http://lifeplus.com/21fit>

Gib dort bitte Dein Land ein und bestelle die entsprechenden Produkte gerne online. Manche Produkte sieht man hier nicht. Die telefonische Bestellung hilft da weiter.

Telefonisch bestellen: Bestelle mit der PIN Deines Empfehlungsgebers (Hast Du nicht? Dann nimm bitte die 4320261.) telefonisch bei Life Plus. Die Rufnummern sind aus Deutschland: (0800) 1 01 32 01 bzw. (069) 2 01 74 02 45.

Du kannst auch gerne die Daten auf der Seite des Empfehlungsgebers nutzen. Lasse Dich gerne beraten, es kostet nichts. Wie gesagt: Wir bekommen ein Dankeschön und darum helfen wir gerne kostenfrei bei der Bestellung und auch bei Fragen.

Hast Du keinen Ansprechpartner, dann schau bitte nach auf <http://lifeplus.com/21fit>.

PIN: 4320261 (Wichtig für die Bestellung, falls Du keinen anderen Empfehlungsgeber hast.)

Empfehlungsgeber: Arno Ostländer (Wichtig für die Bestellung, falls Du keinen anderen Empfehlungsgeber hast.)

Weitere Produkte, die Zusammenfassung, Downloads, Bücher und alle Tipps sind auf: [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

### **Erfolgreich empfehlen und Geld verdienen**

Du bekommst mit der Bestellung Unterlagen dazu, wie Du Geld verdienen kannst. Es ist möglich, sich ein wirklich gutes Einkommen aufzubauen – und das eher zufällig und nebenbei.

Das Prinzip des Verdienens ist einfach. Du bist zufrieden und empfiehlst Life Plus weiter. Wenn jemand deinen Erfolg sieht oder jemand Dich anspricht und Dir seine Sorgen erzählt, dann kannst Du fragen, ob Tipps erwünscht sind. Mehr braucht es nicht. Dann gibst Du passende Unterlagen weiter.

### **Was kannst Du verdienen?**

Es kann für jeden Menschen sehr lohnend sein. Nach wenigen Kontakten hat man die eigenen Produkte schon finanziert, nach kurzer Zeit zahlt Life Plus schon bei vielen Partnern die Miete. Manche schaffen es auch – bei entsprechendem Engagement – dass sie nichts anderes mehr brauchen und mehr verdienen, als je zuvor.

Dabei helfen wir Menschen nur, gut und gesund zu leben. Wir schwatzen nicht auf, sind ehrlich, hilfsbereit – und wir bekommen dafür einen Empfehlungsbonus.

Es ist wie in ein Kaufhaus gehen, shoppen oder tanken und Erfahrungen weitergeben. Hier lohnt es sich einfach nur, genau das zu tun. Für jede Empfehlung gibt es etwas und sie bleibt verknüpft mit Dir. Was der empfohlene Life Plus Kund weiterempfiehlt, ist ebenso mit Dir verknüpft. So kommt es bei vielen Menschen zu einem unglaublich tollen Effekt.

Und – wer sich dafür qualifiziert, der kann sehr weit kommen und auch noch tolle Dinge erleben, wie nach England oder in die USA zu reisen oder auf Kreuzfahrt zu gehen.

Warum nicht? Es schadet nichts und es kann lohnen. Auch dafür ist der Ansprechpartner gerne da. Wir sind ein Team und gemeinsam erfolgreich. Einzelkämpfer zu sein lohnt nicht. Ein Team voller liebenswerter und begeisterter Menschen ist gemeinsam gesund, vital und erfolgreich – das ist das Konzept – es ist unschlagbar.

Und: Du verkaufst nichts, hast keine Lagerhaltung und keine Vorkosten. Du bist Kunde, Du empfiehlst etwas und bekommst dafür ein Dankeschön – oder viele Dankeschöns. So einfach ist es.

## **Kontakt und Ansprechpartner bei allen Fragen**

Wenn Du einen Empfehlungsgeber hast, dann nimm bitte seine Daten. Falls nicht, dann wende Dich direkt an uns.

Kontakt und Downloads: [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

Internet-Bestellseite: <http://lifeplus.com/21fit>

PIN: 4320261

## **Mögliche Ergänzungen**

Was noch wichtig und interessant sein kann:

### **Mit Hilfe von Hypnose intensive Unterstützung erfahren**

Wenn Du meinst, Du schaffst es nicht, dann lasse Dir mit Hypnose und Meditationstechniken helfen. Mehr hierzu findest Du auf <http://www.hypnose.ac>. Natürlich geht das auch virtuell, telefonisch per Skype oder als Download – von überall auf der Welt aus.

Wer meint, er schafft es alleine nicht, der sollte es in Anspruch nehmen, statt „auf die harte Tour“. Gerade wenn man schon vieles versucht hat und oft gescheitert ist, dann lohnt es sich.

### **Gemeinsamer Austausch in der Gruppe**

Wende Dich an Deinen Ansprechpartner (nicht vorhanden: an uns) und lasse Dir sagen, wann und wo Termine stattfinden. Tausche Dich mit uns aus. Auch in Deiner Nähe haben wir Kontakte – egal wo auf diesem Planeten Du lebst. Lasse Dich ermutigen, auffangen, unterstützen und gemeinsam im Team erfolgreich, gesund und vital sein und bleiben.

### **Weitere interessante Produkte**

Interessante Shaker, Mixer, die Globuli und andere Ideen haben wir hier zusammengestellt: [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

### **Hinweise und Quellen**

Alle Aussagen zu Life Plus und allen anderen Herstellern / Quellen sind nach bestem Gewissen aufgrund eigener Erfahrung getroffen und ohne Gewähr für Richtigkeit. Irrtum und Änderung vorbehalten. Das betrifft die Produkte, deren Eigenschaften und alle anderen Angaben.

### **Gesundheitshinweise**

Alle Aussagen sind nach bestem Gewissen aufgrund eigener Erfahrung getroffen und ohne Gewähr für Richtigkeit. Irrtum und Änderung vorbehalten. Es ist empfohlen, Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen und sich persönlich beraten zu lassen. Man kann nicht allen Menschen gleich gute Tipps geben. Es ist wichtig, immer auf sich und die eigene Gesundheit zu achten.

Viele Menschen haben durch uns sagenhafte gesundheitliche Verbesserungen erreicht und wir meinen es ehrlich. Es ist jedoch nicht möglich, pauschal auf alle Eventualitäten, Krankheiten und Störungen einzugehen.

Die vorliegenden Unterlagen sind somit als Hinweis zu sehen und als Dokumentation der eigenen Erfahrungen. Sie können und sollten als Grundlage der eigenen Erfahrungen dienen und nicht als Anleitung, die man nicht an die eigene Gesundheit anpassen muss. Es ist wichtig, dass man die Anpassung an das eigene Leben vornimmt.

Es gibt keine wissenschaftlichen Nachweise für die Wirksamkeit der hier geschilderten Vorgehensweisen. Eine Garantie für den Erfolg kann ebenso nicht gegeben werden.

Insbesondere bei Magen-Darm-Problemen, Schwangerschaft oder krankhafter Fettsucht, chronischen oder schweren Erkrankungen ist ein Arzt / Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.

## **Quellen und Verweise**

Bücher und Ratgeber zum Thema, die teilweise als Vorlage dienten bzw. sehr zu empfehlen sind:

- „Die 21-Tage Stoffwechselkur“ von Arno Schikowsky und Rudolf Binder
- „Die hCG Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten“ von Anne Hild
- „Die 4-Wochen Stoffwechselkur“ von Andreas Jopp
- „Die Adipositas Kur: Die einzige Methode, die an der Ursache für Fettsucht und Übergewicht ansetzt und diese für immer beseitigt“ von Matthias Jünemann
- „Von Mensch zu Mensch“ 1 und 2 von Gabi Steiner
- „Das Teamkochbuch mit vielen Rezepten“ aus dem Fetzer Verlag
- Statista
- Robert Koch Institut

Weitere Buchtipps und Links auch unter [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

## **Ansprechpartner**

Gib bitte bei Life Plus bei Deiner ersten Bestellung Deinen Empfehlungsgeber an. Hier die Daten:

Empfehlungsgeber:

Empfehlungsgeber PIN:

Wenn Du einen Empfehlungsgeber hast, dann nimm bitte seine Daten. Falls nicht, dann wende Dich direkt an uns.

Kontakt und Downloads: [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

Internet-Bestellseite: <http://lifeplus.com/21fit>

PIN: 4320261

Hinweise zum Urheberrecht:

Die gesamten Unterlagen sind für unsere Klienten und Partner bestimmt und nicht zur unerlaubten Vervielfältigung oder Weitergabe ohne Genehmigung freigegeben. Eine Weitergabe (auch Auszugsweise) ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Jegliche Verletzung des Urheberrechts oder anderer Rechte zieht straf- und zivilrechtliche Konsequenzen nach sich.

© Arno Ostländer April 2018