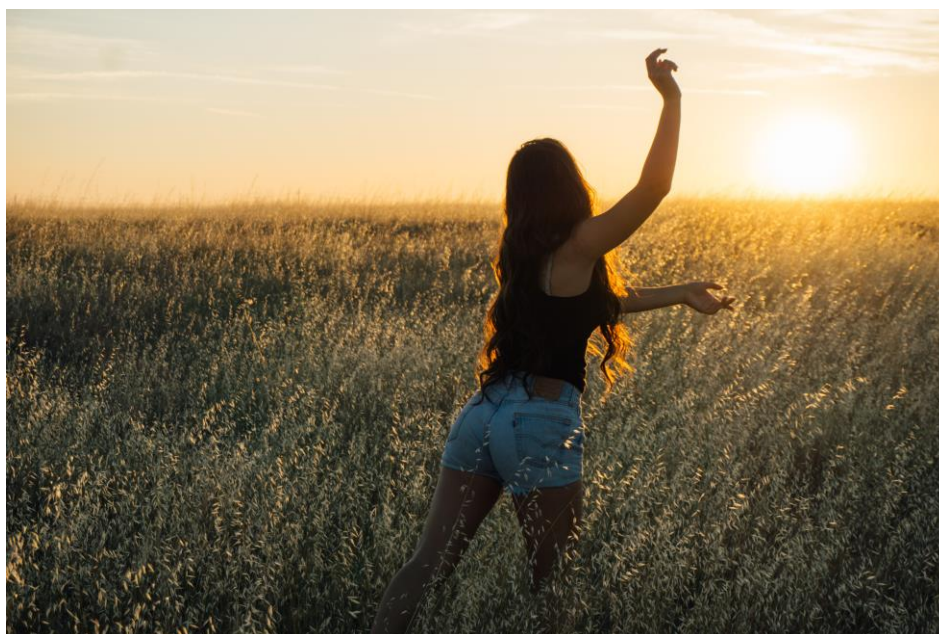


Intervallfasten

Auf Dauer im gesunden Rhythmus leben!



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

Inhaltsverzeichnis

Das Intervallfasten

Intervallfasten: Gesundes Essen im Rhythmus

Die Vorteile des Intervallfastens

Der einfache Ablauf einer 16/8 Phase

Tipps und Gedanken zum noch besseren Gelingen in einer Abnehmphase

Vitalstoffe – Nahrungsergänzung

Ernährung und Vitalstoffe – eine gute Kombination

Die wichtigen Produkte kurz erklärt

Erlebte Veränderungen, Erfolge und „Wunder“

Details und Pläne

Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)

Der genaue Ablauf

Einnahmeplan

Quartals-Erfolgsplan

Bestellen und Kontakt

So bestellst Du Deine Produkte

Erfolgreich empfehlen und Geld verdienen

Kontakt und Ansprechpartner bei allen Fragen

Hinweise und Quellen

Gesundheitshinweise

Quellen und Verweise

Ansprechpartner



Das Intervallfasten

Intervallfasten: Gesundes Essen im Rhythmus

Abnehmen oder schlank bleiben auf Dauer mit Intervallfasten. Dazu gibt es vor allem zwei Konzepte, von denen eines leichter zu integrieren ist, als das andere. Die eine Variante ist die 5+2 Option, die andere die 16/8 Möglichkeit. 5+2 bedeutet, dass man 5 Tage vollkommen normal isst. Die 16/8 Variante bedeutet, 16 Stunden nichts zu essen und dann in 8 Stunden sinnvollerweise von zwei Mahlzeiten zu leben. Die zweite Variante soll hier ausführlich dargestellt werden, da sie auch ein grundsätzliches Lebensmodell sein kann und dennoch zu einer Abnahme führen kann.

Die Vorteile des Intervallfastens

Es heißt, die Risiken für viele altersbedingte Krankheiten werden dadurch reduziert, das Abnehmen gelingt vielen Menschen deutlich leichter und man lebt länger. So haben unsere Urahnen angeblich gelebt, die als Jäger und Sammler immer wieder lange Phasen hatten,

in denen sie nichts aßen. Heute ist man sich sicher, dass dies dem Insulinspiegel hilft und auch Diabetes vorbeugen kann.

Esspausen und Fastentage sind sinnvoll, aber wir bekommen unser Essverhalten schlecht unter Kontrolle, weil wir auch die Wunden der Seele mit leckeren Pflastern überdecken möchten. Heute glaubt man, dass ein alternierender (abwechselnder) Rhythmus beim Essen kardiovaskuläre Risikofaktoren reduzieren, vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems schützen und in vielerlei Hinsicht die Gesundheit verbessern kann. Genau darum geht es.

Früher hat man immer drei oder fünf Mahlzeiten empfohlen, heute denken wir eher, dass zwei Mahlzeiten richtig für uns sind – und auch dies erfüllen wir mit diesem Konzept. Wie immer gilt: Das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit ist immer zu beobachten und gerade bei chronischen oder schweren Erkrankungen

immer Arzt, Heilpraktiker bzw. andere Heilbehandler mit einbeziehen.

Der einfache Ablauf einer 16/8 Phase

16 (z.B. 20/21 bis 12/13 Uhr) Stunden nichts essen / keine Kalorien aufnehmen (Trinken geht: Wasser ohne Kohlensäure und Kaffee oder Tee ohne Süßungsmittel oder Milch.) Dabei nutzt man die Schlafphase natürlich mit.

8 (z.B. 12/13 bis 20/21 Uhr) Stunden Zeit, um zwei Mahlzeiten einzunehmen (Diese dürfen gerne gesund sein. Überfressen steht hier auch nicht auf dem Programm.)

Man empfiehlt es, 16 Stunden nichts zu essen und nur Wasser bzw. Kräutertee oder auch Kaffee – ungesüßt und ohne Milch oder Zusätze – zu sich zu nehmen. Man kann diese Phase auch langsam ausprobieren und steigern. Es ist möglich, die Zeiten beliebig zu legen und eben zunächst statt 16 Stunden auch 12 oder 14 auszuprobieren. Es geht eben auch statt 12/20 Uhr oder 13/21 Uhr jede andere Kombination wie 10/18 Uhr oder 11/19 Uhr – oder je nach dem Leben eine andere Möglichkeit. Steigerungen auf 17-20 Stunden ohne Essen sind möglich – wenn man

sich damit wohlfühlen kann. Also erst einmal auf zwei Mahlzeiten einschwanken und dann die Zeit so optimieren, wie es in den eigenen Lebensplan passt.

Gute und möglichst basische Ernährung ist dabei wichtig. Wir beachten nicht nur die Zeit, sondern achten auch gut auf das, was wir essen – wenn auch nicht zu intensiv.

Bei beidem sollte man darauf achten, dass man ca. 300-500 kcal weniger aufnimmt, als man verbraucht, wenn man abnehmen möchte.

In der Kombination mit Sport kann man vor einer der Mahlzeiten trainieren, gleich danach einen Eiweißshake trinken und dann 30-45 Minuten später essen und dabei gesunde und gute Kohlehydrate aufnehmen, um Muskeln aufzubauen.

Wichtig ist es, eine gesunde Versorgung mit Vitalstoffen dabei zu nutzen, damit der Erfolg stabilisiert wird und der Körper alles bekommt, was er benötigt.



Tipps und Gedanken zum noch besseren Gelingen in einer Abnehmphase



Zucker und sonstige isolierte Kohlenhydrate (z.B. Weißmehl und weißer Reis) weglassen, damit die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig bleiben, damit der Körper mehr Energie aus der Fettverbrennung gewinnen kann.

Nach der ersten Mahlzeit sollten die Vitalstoffe / Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Dazu kommen wir gleich. Da durch das Essen der Stoffwechsel angeregt wird, können die Mikronährstoffe jetzt sehr gut vom Darm verarbeitet werden.

Sport ist eine gute Ergänzung und die Leistungsfähigkeit steigt bei sehr vielen Menschen an. Es bietet sich an, den Sport vor dem Essen zu machen, nach dem Sport einen Eiweißshake zu nehmen und 30-45 Minuten danach zu essen, gerne mit guten Kohlehydraten, damit wir Muskulatur aufbauen.

Die Widerstandsfähigkeit des Körpers sowie die Prävention altersbedingter Erkrankungen steigen, je früher und je Dauerhafter man die Ernährung auf diese Art umstellt. Da ist man sich aktuell sicher. Man merkt das meist selbst sehr schnell.

Es kommt immer weniger zu Fasten Krisen, da der Körper merkt, dass er nicht leidet.

Wer kann, der darf gerne den Abstand noch erhöhen. Man kann auch nur 6 oder 4 Stunden essen und dann entsprechend 18 oder 20 Stunden nicht – aber das muss nicht sein. Wenn es für jemanden passt, dann ist es okay.

Manchmal kann man auch eine Mahlzeit nur mit einem guten Eiweißshake bedienen und dann eine gesunde vollwertige Mahlzeit einnehmen.

Intermittierendes Fasten reguliert den Blutzuckerspiegel und kann vor Diabetes schützen, es senkt den Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel, somit reduziert es die Gefahr kardiovaskulärer Erkrankungen und Infarkten. Das belegen immer mehr Untersuchungen.

Studien haben ergeben, dass das intermittierende Fasten (am Besten in Verbindung mit einer Kalorienrestriktion) die Gesundheit des Nervensystems verbessern kann. Wir werden also auch entspannter durch diese Art uns zu ernähren. Es kommt auch zum Schutz unseres Nervensystems und zum Schutz aller Zellmembranen sowie zum Schutz der DNA (unseres Erbguts). Somit wird der natürliche Alterungsprozess deutlich verlangsamt und die Gefahr der Entstehung degenerativer Erkrankungen des Nervensystems (Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson...) wird reduziert. Das bestätigen immer mehr Forschungsergebnisse.

Vitalstoffe – Nahrungsergänzung

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. Man spricht hier von Werten von bis zu einem Liter je 20 kg Körpergewicht, was vor allem bei sehr schweren Menschen sicherlich zu viel ist. Wichtig ist, dass man eher mehr als weniger trinkt, aber auch hier schaut, dass man die eigene Balance findet.

Koffein hilft ebenso. Man kann diesen in schwarzem oder grünem Tee zu sich nehmen wie auch im Kaffee. Dazu empfehlen sich laut Sjärd Roschers Buch „Intermittierendes Fasten“ in der Kombination Kokosöl und MCT (Mittelkettige Triglyceride). Dies soll in der Kombination angeblich ein guter Appetitblocker und Fettstoffwechsellanreger sein.

Es ist definitiv auch wichtig, sich zum Start gut beraten zu lassen. Man sieht hier deutlich, wie sensibel der Bereich ist und wird auch hoffentlich dazu angeregt, dass man seiner Gesundheit verpflichtet ist. Der Energiebedarf, eine gute Zielplanung, eine zur Persönlichkeit passende Ernährung und Ernährungsplanung und entsprechende Kontrollen sind wichtig. Man sollte nicht auf Dauer eine umfangreiche Lebensänderung planen, ohne sich dabei persönlich begleiten zu lassen.

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 Gelenksbeschwerden (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



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?

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

Aus anderen Quellen interessant:

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.

... und einige Tipps mehr ...

Woher kommen die anderen Produkte?

Aus ganz verschiedenen Quellen. Persönliche Empfehlungen hierzu auf www.21fit.de – immer aktualisiert. Dort sind auch Shaker, Mixer und andere Ideen verzeichnet.

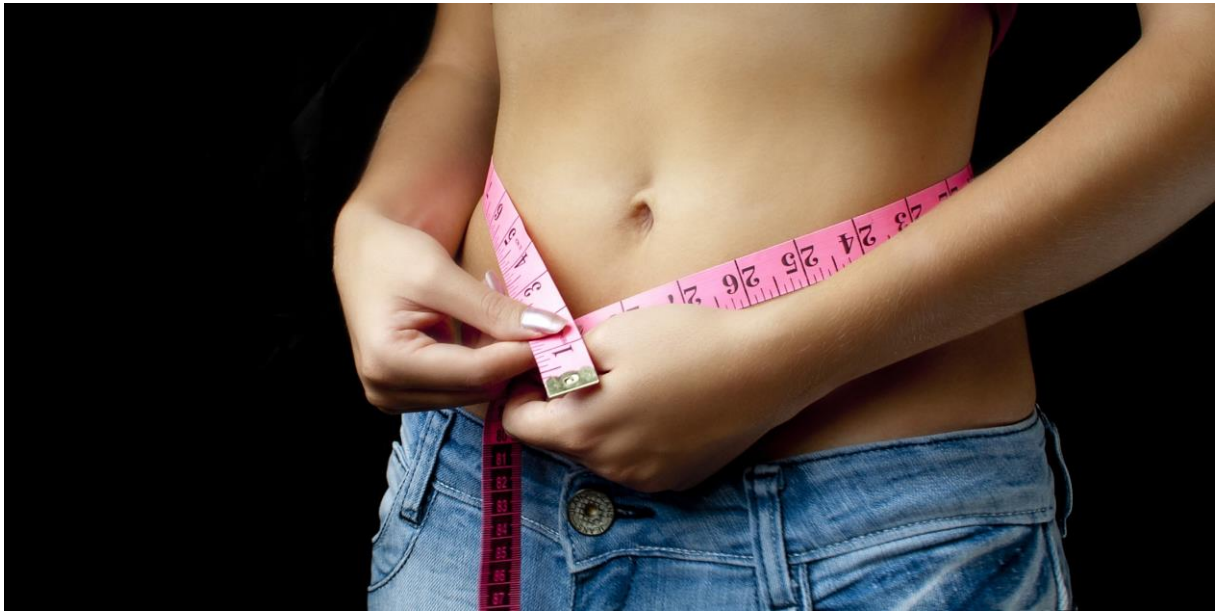
Erlebte Veränderungen, Erfolge und „Wunder“

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.

Details und Pläne



Was Du brauchst (Vitalstoffe und Basics)

Hier sind die Basics (ohne Lebensmittel-Liste – folgt gleich im Anschluss), die gut und gesund sind.

Nahrungsergänzungsmittel

Es bieten sich für die Stoffwechsellumstellung 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), Proanthensols 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, besonders 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.

L-Carnitin

Wer kein oder wenig Fleisch isst, der sollte L-Carnitin zuführen. Auch diesen Link findest Du im Internet unter 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.



Positive Lebensmittel-Liste

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, Seeszunge, 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, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln und Zucchini

Nicht oder in geringen Mengen: 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

Nicht oder in geringen Mengen: 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.

Worauf Du immer achten solltest:

- Alkohol stoppt alle Stoffwechselprozesse.
- Fett, Öl, Butter nur in guter Qualität und gerne in geringer Menge.
- Kohlehydrate (Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln ...) sinnvoll und in guter Qualität verwenden.
- Zucker (und möglichst auch Süßstoffe) so gut es geht meiden.
- Milch (ggfs. wenn nötig Magermilch (0,3% Fett) oder ungesüßte Pflanzenmilch) sind gut.
- Fast Food und Restaurantbesuche sind nur in geringen Maßen zu ertragen.

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). Hier gelten auch die vorher genannten Tipps zu noch mehr Wasser, Kaffee, Tee und MCT.

Nachtsich Ideen

Ein Töpfchen Frischkäse kann man immer einmal löffeln – das kann einen Effekt von Nachtsich 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.

Der genaue Ablauf

Nach dem Aufwachen

Möglichst bis zur Mittagszeit nur Kaffee, Kräutertee und stilles Wasser ohne Zusätze. Nochmals sei auf den Abschnitt mit mehr Wasseraufnahme sowie MCT verwiesen.

Mittags

12 oder 13 Uhr ist Zeit für das Mittagessen. Denke hier an ein leichtes Essen mit einer ausreichenden Eiweißquelle und trinke dazu auch möglichst nur Kaffee, Kräutertee oder stilles Wasser ohne Zusätze.

Erste Portion Vitalstoffe nach dem Essen

Die erste Mahlzeit gilt als wichtigste des Tages, es muss allerdings nicht das Frühstück sein. Das ist wohl eher ein nicht haltbarer Glaubenssatz, da es auch keinerlei Nachweis dazu zu geben scheint.

Dazwischen

Wenn, dann nur Vitalstoffe – falls drei Portionen von etwas erforderlich sind.

Abends

20 oder 21 Uhr ist Zeit für das Abendessen. Nach einem möglichen Training brauchst du mehr Kohlehydrate als ohne Training bzw. Sport. Eine gute Eiweißquelle wählen und dazu auch möglichst nur Kaffee, Kräutertee oder stilles Wasser ohne Zusätze trinken.

Im Fall von Sport: Trainieren, direkt danach einen geeigneten Shake und 30-45 später essen und entsprechende Kohlehydrate essen, damit ein Muskelaufbau unterstützt wird.

Es bietet sich allgemein aber auch an, die größte Mahlzeit abends einzunehmen. Man ist tagsüber vitaler und startet auch besser in die beginnende Ernährungspause.

Letzte Portion Vitalstoffe nach dem Essen

Immer wichtig:

Gute und möglichst basische Ernährung. Wir beachten nicht nur die Zeit, sondern achten auch gut auf das, was wir essen – wenn auch nicht zu intensiv.

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.

Abnehmen? Etwa 300-500 kcal weniger aufnehmen, als man verbraucht, wenn man abnehmen möchte. Wer gleich viel zunimmt, wie er verbraucht, der hält sein Gewicht. Nimmt man zu viel zu sich, dann erhöht sich das Gewicht.

Mal ganz klar erklärt:

Mehr Energie als nötig = Gewichtszunahme

Genau nötige Energie = Gewicht bleibt stabil

Weniger Energie als nötig = Gewichtsabnahme

Wichtig ist es, eine gesunde Versorgung mit Vitalstoffen dabei zu nutzen, damit der Erfolg stabilisiert wird und der Körper alles bekommt, was er benötigt.



Einnahmeplan

	Basis- versorgung D=Daily T=TVM Plus	Proantho- ols 100	MSM Plus Tabletten	Eiweiß- shake	Omegold (vegan) OPTIONAL	X-Cell OPTIONAL	FY Skin Formula OPTIONAL
Mittags	D: 2 ML T: 2	2	4	1	1	1 ML	2
Dazwischen	D: ./. T: 2	./.	./.	./.	./.	./.	./.
Abends	D: ./. T: 2	./.	4	(1)	1	./.	./.

Vegetarier / Veganer nehmen mittags und abends 2 x 500 – 600 mg L-Carnitin (max. 1,5 – 2,5 Gramm / Tag). Das macht bei allen an den Tagen Sinn, an denen kein Fleisch gegessen wird.

Quartals-Erfolgsplan

Start ____ . ____ . ____ | Mein Startgewicht _____ kg

Alter: ____ Jahre | Körpergröße _____ cm

Bitte immer Fotos machen – immer in der gleichen Position, mit der gleichen Beleuchtung und von allen Seiten.

kW	Kg Anfang der Woche / kg	Armumfang	Oberschenkel Umfang	Taille	Bauchumfang	Halsumfang	Fotos gemacht?

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://lifepius.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://lifepius.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

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

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

PIN: 4320261

Mögliche Ergänzungen

Was noch wichtig und interessant sein kann:

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

- Statista
- Robert Koch Institut

Weitere Buchtipps und Links unter 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

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