

DER ERFOLGREICHE WEG ZU DEINER WUNSCHFIGUR



BE ACTIVE Kur
„Ihr Gesundheitsmanager“

Werde

STOFFWECHSLER

MIT DEM

**BODYSHOP
3000**

*BODY UNDER
Construction*

**15KG
21 TAGEN
MACHBAR**

WWW.BODYSHOP3000.DE

Facebookpostings aus unserer Gruppe:

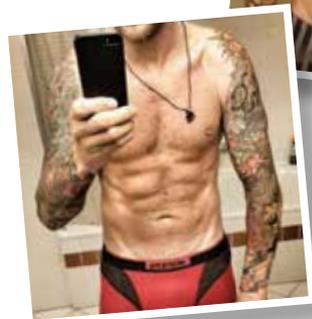
www.facebook.com/groups/626787194070065



...in 21 Tagen zwar „Nur“ 4 Kilo verloren (jedoch an den richtigen Stellen), Muskelmasse erhöht, straffere Haut, leistungsfähiger im Sport, besserer Schlaf und endlich wieder drin in der richtigen Ernährung!;-) **Babs (31)**



„Hüftspeck“ ist weg! Bin von 84/85kg auf 77,5kg runter und fühl mich klasse!!!
André Riehle (40)



Ein wichtiger Punkt und Erfolgsfaktor in der Kur, die Umstellung der Ernährung.

21 Tage

DIE VERÄNDERN

! Zuerst wollen sie wissen, warum du das machst.
● Danach wollen sie wissen, wie du das machst!



21 tage später! Gewicht von 54,5 auf 50,0/50,5kg runter... ist nicht übermäßig viel aber ich fühl mich bestens und 3% Körperfett sind auch weg :-)
Suzan Yüce (22)



Für
Vegetarier
geeignet!

15KG
21 TAGEN
MACHBAR

Ich habe in 6 Wochen 18,5kg an Gewicht verloren. Meine reine Körperfettmasse ist von 20,1% auf 8,8% gesunken.
Peter Schillinger (33)



Durch die Kur konnte ich mein Gewicht für den MMA-Kampf in 7 Wochen von 91kg auf 80kg reduzieren.
Philipp Griebel - MMA-Profi (31)



In 21 Tagen von 118,2kg auf 102,6kg...bin so happy...
Tom Erhard (37)

Das Grundprinzip der Kuren

Die Kuren basieren auf einer homöopathischen Grundlage. Natürlich in Verbindung mit Vitalstoffen, einer Ernährungs-umstellung und gegebenenfalls Sport. Somit ist eine Ankerbelung des Stoffwechsels sowie eine Entgiftung des Körpers möglich. Mit dieser Methode kannst Du auf einer schnellen und gesunden Art Deine ungesunden und gefährlichen Fette (Depotfette) los werden, ohne dabei zu hungern oder dabei an Muskelmasse zu verlieren!

Auch der berühmt berüchtigte Jojo-Effekt hat ein Ende, denn der Jojo-Effekt ist nichts anderes als ein defekter Stoffwechsel und ein defekter Stoffwechsel ist der Grund all Deiner Problemzonen.

Durch die Stoffwechselkur kann der Stoffwechsel auf NULL zurückgesetzt und zukünftig neu reguliert werden. Somit kann Dein Stoffwechsel immer in Schuss bleiben und die Fettdepots sind von nun an Geschichte. Die Kur erstreckt sich über einen Zeitraum von Phase 1-2 auf 21 Tagen und wird danach Phase 3-4 weiterhin stabilisiert!
Man hat die Möglichkeit nach Phase 1 und 2 nochmal die gleichen Phasen hinten dranzuhängen, wenn man sein Wunschgewicht noch nicht erreicht hat – danach aber muss man in die Stabphase übergehen.

Wichtig: Die Kur ist ein erster und effektiver Schritt zu seiner Wunschfigur und ein super Einstieg um sehr schnell Ergebnisse zu erzielen, sich neue Essgewohnheiten anzueignen und sogar ein neues Lebensgefühl zu erhalten.
Es gibt bei diesen Kuren kein Jojo-Effekt, es gibt nur den Rückfall in ein schlechtes Essverhalten!

Unterschiede zu anderen Kuren / Diäten

- Phase 1-2 zum Wunschgewicht 21 Tage, Phase 3 Stabphase 21 Tage
- Entgiftung, Entschlackung = Giftmüllentsorgung z.B. Cellulite, Schwimmringe
- Globolis / Tropfen – KEIN Hormon
- Depotfett schmilzt, Strukturfette und Muskelmasse bleiben bestehen
- Aktivierung und Umstellung des Stoffwechsels
- Kein Hunger
- Leistungsfähig = Öffnen der Fettzellen / Depotspeicher
- Kein Jojo-Effekt, nach 21 Tagen Stabphase und neuer Setpoint (neues Gewicht)!
- Abnehmen in einer Gruppe, Austausch von Erfahrungen, Rezepte, etc. in unserer Facebookgruppe



Unsere Eiweißempfehlung zur Kur!

Peak Anabolic Protein Fusion Eiweiß

Anabolic Protein enthält 20% Whey-Protein-Isolate (WPI), 45% Whey-Protein-Concentrate (WPC) und 35% isoflavonfrei- es injection Grade Soja-Protein-Isolate (SPI). Durch die kurzen Peptide des WPI wird eine ultraschnelle Resorption gewährleistet. Anabolic Protein Fusion ist eine nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kreierte Protein-Matrix mit Whey Protein (Isolat und Konzentrat) und Soja Protein Isolat sowie den freien Aminosäuren L-Leucin, L-Glutamin und L-Arginin. Zur besseren Protein-Assimilation und Verdauung ist es zusätzlich mit Beta Ecdysteron und Verdauungsenzymen (Bromelain, Papain, und Laktase) optimiert. Studien u.a. im Journal of the int. Society of Sports Nutrition konnten bestätigen, dass eine Mischung aus hochwertigen Whey und Soja Proteinen besser für den Muskelaufbau ist, als die jeweiligen Einzelproteine.



Hier zu bestellen:

WWW.BODYSHOP3000.DE

BE ACTIVE Kur

„Ihr Gesundheitsmanager“

- Fettverbrennung aktivierend
- Effizienter Stoffwechsel
- Antioxidantien
- Vitamine & Ballaststoffe
- Leistungsfördernd
- Bessere Durchblutung & Sauerstofftransport
- Stärkung des Immunsystem
- Aktiver Zellschutz
- Gesunde Regeneration im Schlaf

Hohe Depotfettverbrennung mit Homöopathischen Tropfen. Ideal für Sportler, Berufstätige und Studenten die eine hohe körperliche Leistung abrufen müssen.



BE HAPPY

! *Fakten: Depotfett verschwindet, Entschlackung, Entgiftung, Säuren-Basen-Haushalt wird ausbalanciert, Zellregeneration, Vitalisierung der Haut und des gesamten Körpers (frischeres und jüngeres Aussehen), Darmsanierung, Entzündungshemmer.*

Ernährungsplan der Kuren

Start der Stoffwechselkur mit 2 Ladetage mit HCG-Tropfen oder Globuli und den jeweiligen Produkten!

Phase 1 - Ladetage (Tag1 und Tag2)

An diesen beiden Tagen sollten, nein müssen Sie so viel essen und trinken wie Sie können. Würstchen, Eis, Kuchen, Brot, Sahne - je fetter desto besser. Das ist notwendig, damit Sie keine Probleme bekommen, wenn Sie erst einmal auf Diät sind. Nur dann wird Ihr Körper diese Reserven anzapfen!!

Phase 2 - Depotfettverbrennung

In den nächsten 21 Tage einen strikten Ernährungsplan einhalten. Keine Angst, sie werden nicht hungern. Die HCG-Tropfen oder Globuli öffnen Ihre Fettdepots und diese geben Ihnen genügend Energie. Wenn Sie sich an den ersten Tagen nicht gerade in Hochform fühlen, so ist das ganz normal. Ihr Körper muss sich erst an die neue Situation gewöhnen und die Giftstoffe, die nun gelöst werden tragen ebenfalls dazu bei, dass sie sich vielleicht nicht ganz so gut fühlen. Essen Sie nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht und trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag. Stilles Wasser und natürlicher Tee. Fleisch in einer antihafbeschichteten Pfanne braten, grillen oder dampfgaren.

Nehmen Sie immer nur eine Art Eiweiß pro Mahlzeit zu sich (Rind, Pute, Tofu oder Fisch alleine und nicht vermischt), sowie eine Fruchtart pro Mahlzeit (Z.b. 1-2 Äpfel, Orangen etc.) Nehmen Sie jeden Tag die jeweiligen Produkte und Ihre HCG-Tropfen oder Globuli. Sollten Sie diese einmal vergessen, einfach später nehmen.

Phase 3 - Stabilisationsphase

Wenn Sie nach diesen 21 Tagen Ihr Ziel erreicht haben, gehen Sie über in die Phase 3.

Wenn Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben sollten, wiederholen Sie noch einmal Phase 2. Spätestens nach 2 Durchgängen der Phase 2 müssen Sie eine Pause von mindestens 2 Monaten machen, auch wenn Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben. Erst danach können Sie wieder einen Phase 2-Durchgang machen.

Wenn Sie Ihre Phase 2 (Minimum 21 Tage) beendet haben, bleiben Sie bitte bei den Lebensmitteln aus der Phase 2, und zwar für weitere 48 Stunden. Verwenden Sie nun keine HCG Tropfen oder Globuli mehr. Ihre Vitalstoffe und Vitamine jedoch schon. **Das ist wichtig!** Nehmen Sie alle Vitalstoffe bis die Stoffwechselkur zu Ende ist oder darüber hinaus. Sie werden Ihnen gut tun!

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nach diesen beiden Tagen und schreiben Sie es auf. Das ist Ihr neuer Set-Point, also der Punkt, auf den sich Ihr Körper einspielen wird.

Mein neuer Set-Point: _____ KG

Dieses Gewicht sollen Sie in den nächsten 3 Wochen Ihrer Phase 3 (Stabilisierungsphase) beibehalten. (+/- 1 kg).

Lebensmittel während der Kuren

>> In Phase 2 ABSOLUT VERMEIDEN!

Fett, Öl, Butter – vermeiden Sie ölige Cremes (Gesicht)

Kohlenhydrate wie z. B. Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Möhren, etc.

Zucker, Süßstoff – verwenden Sie stattdessen Stevia falls unbedingt nötig

Alkohol, Milch – falls absolut nötig, ein Schuss Magermilch/ 0.3% Sojamilch in den Kaffee

Erlaubt sind in Phase 2!

Fleisch: Mager und gute Qualität:

Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalb, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust, Putenschnitzel

Fisch & Meeresfrüchte: Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seesunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben.

Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Zwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zucchini

(Keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)

Früchte: Apfel (sauer), Orange, Grapefruit, Erdbeere, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mango, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren

(Keine Bananen, Ananas, Weintrauben)

Gewürze: Steinsalz (Himalajasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw.

Essig/Balsamicoessig (ungezuckert), Apfelessig, Dijon-Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia zum Süßen

Getränke: Wasser (min. 1,5-2l/Tag) **WICHTIG = ohne Kohlensäure**, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse), Tee (Schwarz, Grün, Mate-Tee, Kräutertee)

Snacks: Knäckebrot (max. 1/Tag), Grissini (max. 2/Tag)

>> PHASE 3

Lebensmittel wie in Phase 2, Einnahme der HCG-Tropfen oder Globulis absetzen.

Weiter müssen Sie nun wieder Öle verwenden und die Proteinzufuhr pro Mahlzeit erhöhen.

Das Sie nun kein HCG mehr einnehmen und der Körper die Energie nicht mehr aus den gelösten Fetten ziehen kann, müssen Sie ihm nun eine erhöhte Eiweißzufuhr gewährleisten (Pro Mahlzeit 180-250g). Behalten Sie die Lebensmittelliste wie in Phase 2 bei und fügen Sie lediglich gute Fette hinzu (z.B. Avocados, Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl).

Weiterhin unbedingt vermeiden: Alles was Mehl enthält, Zucker, verarbeitete Lebensmittel (z.B. Wurst, Fertigprodukte), Kartoffeln, Reis, Nudeln.

>> PHASE 4

Nun kehren Sie zu einer „normalen“ Ernährungsweise zurück - versuchen aber am Abend gänzlich auf die Kohlenhydrate zu verzichten. Bauen Sie sich einmal in der Woche einen „Schlemmertag“ ein.



**15KG
21 TAGEN
MACHBAR**

BE ACTIVE Kur

„Ihr Gesundheitsmanager“

Morgens

5-6 Tropfen HCG und 10-20 Tropfen/ 2 Spritzer Nitro FX/Xtreme gleich nach dem Aufstehen.

Danach 2-3 Löffel Aspartamfreies Eiweiß mit Wasser zu einem Shake mixen und 1 Packung „Sunrise“ (am Besten extra in ein Glas Wasser geben). Wer möchte 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel 0,3 % Soja-Milch)

Vormittags

5-6 Tropfen HCG und 1-2 kleine Früchte und ein Protein Shake

Mittags

Vor dem Essen 5-6 Tropfen HCG und 10-20 Tropfen/ 2 Spritzer Nitro FX/Xtreme
Essen: 120g Fisch/Fleisch* oder Tofu und reichlich Gemüse aus Liste

Nachmittags

5-6 Tropfen HCG und 1-2 kleine Früchte und ein Protein Shake

Abends

Vor dem Essen 5-6 Tropfen HCG und 10-20 Tropfen/ 2 Spritzer Nitro FX/Xtreme
Essen: 120 g Fisch/Fleisch* oder Tofu und reichlich Gemüse aus Liste.

Zwischen Abendessen und Schlafen 3-6 Kapseln „Sunset“.

Nach dem Zähneputzen nochmals 5-6 Tropfen HCG.

HCG Tropfen immer 5-10min. VOR dem Essen einnehmen. Kyani Produktbeschreibungen und Einnahmeempfehlung auf www.kyani.net.

WICHTIG

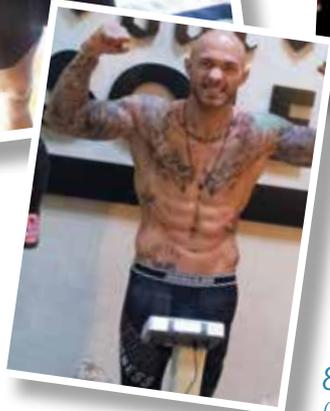
! 120g = das Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht. Teilnehmer die Sport treiben oder eine körperlich anstrengende Tätigkeit verrichten, sollten die Eiweißmenge erhöhen sowie tagsüber und nach dem Training ein Protein Shake extra trinken - damit die Muskel erhalten bleiben.



! Wenn es einen Haken bei dieser Kur geben sollte,
● dann bist DU dieser Haken selbst!

Philipp Griebel - MMA Pro-Fighter

85,5kg



80,3kg

(beim offiziellen Wiegen
zum MMA-Kampf in Karlsruhe)



Start bei 93kg

„...im Kampfsport geht es immer um Gewichtsklassen, in denen man kämpft. Ich habe es mit Hilfe der Stoffwechselkur zum ersten mal geschafft in der „80kg-Klasse“ zu kämpfen und das ohne Verlust von Muskelmasse und mit einer deutlich höheren Leistungsfähigkeit. Meine Regenerationszeit in der Kurphase war im Vergleich zu früher bemerkenswert und das Körpergefühl ist einfach nur klasse. **Diese Kur funktioniert, garantiert!...**“

Häufige Fehlerquellen Stoffwechselkur! Unbedingt vermeiden oder anpassen!

1. Schlemmertage der Vorbereitungsphase werde nicht ernst genommen! Energieladung beim Start zu gering. Die Folgen können Hungergefühle und Schwäche in den ersten Diättagen sein!
2. Der Abstand zwischen den einzelnen HCG Tropfen oder Globolis ist zu groß. Für manche Menschen kann es hilfreich sein, die tägliche Dosis auf sechs, anstatt vier Einnahmen zu verteilen. Dadurch lassen sich eventuell auftretende Hungergefühle besser in den Griff bekommen.
3. Die Mahlzeiten werden über den Tag unregelmässig verteilt oder ganz ausgelassen. Wenn der Abstand zwischen den Mahlzeiten zu groß wird, fällt der Blutzuckerspiegel zu stark ab. Hunger ist die Folge!
4. Einnahme der Proteinmenge zu wenig oder immer dasselbe Protein (täglich nur Fisch oder gleiches Fleisch). Die ausreichende, abwechslungsreiche und regelmäßige Einnahme von Proteinen und Shakes ist wichtig für den Diäterfolg und Muskelerhalt! Weniger Muskeln = weniger Brennzellen für Depotfettverbrennung!
5. Es wird zu wenig getrunken. Mindestens 2,0 Liter aufwärts. Ist die tägliche Flüssigkeitsmenge zu gering, kann der Körper zum Beispiel nicht ausreichend entschlacken! Unnötige Kopfschmerzen können die Folgen sein!
6. Zu viel anstrengender Sport oder starke körperliche Arbeit, stellen eine Überlastung des Körpers dar. Wird übermäßig Sport betrieben, muss an der Kur etwas geändert werden. Bitte Ansprechpartner aufsuchen.
7. Die für die Stoffwechselkur empfohlene Einnahme der Vitamin- und Vitalstoffen etc. wird nicht oder unregelmäßig eingenommen.
8. „Kleine Sünden“ werden verharmlost oder falsche Lebensmittel zugeführt in denen sich versteckte Kohlenhydrate oder Zucker befinden!
9. Zu viel Salz und zu wenig Protein können zu eine Gewichtsstagnation führen!
10. Es werden fetthaltige Kosmetika verwendet

Empfehlung **NACH** der Kur:

Nach der Kur empfiehlt sich eine Umstellung seiner „Essensgewohnheiten“. Wenn man z.B. Käsespätzle essen möchte oder ein Stück Kuchen, sollte man diese Dinge über den Tag essen und abends die Kohlenhydrate meiden. Sonntags kann man dann einen „Schlemmertag“ einbauen. Unter der Woche abends Kohlenhydrate weglassen – Wochenende oder sonntags einen „Fresstag“ einbauen und seine Waage im Auge behalten. Sport fördert die Fettverbrennung und aktiviert den Stoffwechsel. Wer mehr Sport betreibt, hält sich fit und kann sich auch mehr „Ausnahmen“ in seiner Ernährung erlauben!

FAQs

Beantwortet durch Michael Diestel (Fitnessclubleiter, Trainer)
Anne Hild (Hild, A., Die HCG Diät, 7. Auflage, Paderborn, 2013).

Darf man bei schwarzem Kaffee/ Tee so viel trinken, wie man möchte oder gibt es Vorgaben?

Ja, es gibt keine Vorgaben. Die Empfehlung liegt jedoch bei maximal vier mittelgroßen Tassen Kaffee, um den Organismus nicht unnötig zu belasten und eine Übersäuerung zu vermeiden.

Nimmt man die Vitalstoffe vor/während/nach den Mahlzeiten zu sich? Muss man etwas besonders beachten?

Die Vitalstoffe sollten vor der Mahlzeit eingenommen werden, da der Organismus sie dann am Besten aufnehmen und verarbeiten kann. Sollten sie nach den Mahlzeiten genommen werden, ist dies auch nicht dramatisch. Bei den Globuli darauf achten, dass zu den Mahlzeiten, Kaffee und Zähneputzen ca. 15 min Abstand sind.

Sind die Angaben zur Proteinzufuhr feste Mengen? Gibt es da keine Zusammenhänge bzgl. Gewicht, Größe, Geschlecht? Männer schrecken die geringen Mengen ein bisschen ab.

Nein, dies sind variable Mengen. Sollten Hungergefühle entstehen, empfehlen wir zusätzlich ein Proteinshake zu nehmen.

Gibt es für die Stabilisierungsphase auch ein Paket, was man bestellen kann oder muss man die Produkte einzeln bestellen/ändern?

Für die Stabilisierungsphase empfehlen wir die jeweiligen Produkte weiter einzunehmen
Welches Eiweiß sollte ich mir besorgen?

Eine strikte Vorgabe gibt es nicht. Wichtig ist, dass das Eiweiß kein Aspartam enthält. Dies ist beispielsweise bei Powerbar der Fall.

Ich habe Kopfschmerzen – was kann ich tun?

Eventuell liegt dies an zu wenig Flüssigkeit. Sollten Sie schon genug trinken, dann hilft eine zusätzliche Einnahme von Nitro FX am Nachmittag (einmalig) oder der NitroFX/Xtreme.

Warum darf das Wasser keine Kohlensäure haben?

Es gilt, Säure zu vermeiden, um den Körper nicht zu übersäuern und zu entlasten.

Ich habe mein Wunschgewicht noch nicht erreicht und möchte die Kur verlängern. Wie soll ich vorgehen?

Ohne erneute Ladetage wird die Diätphase ausgeweitet (maximal jedoch auf 42 Tage).

Warum soll ich nur eine Eiweißsorte zu mir nehmen?

Das hängt mit den unterschiedlichen biologischen Wertigkeiten zusammen. Vergleichbar ist dies mit dem Bau eines Zaunes, bei dem man ja immer die gleiche Lattenlänge verwendet. Bei unterschiedlichen Proteinen gibt es auch unterschiedliche biologische

Wertigkeiten. Die Einnahme von unterschiedlichen Eiweißsorten würde bedeuten, dass der Zaun mit unterschiedlich langen Latten gebaut würde und man viel absägen müsste! Diese Abfallprodukte belasten deine Garage und bei den Proteinen wird der Körper belastet. Die Folge ist eine Übersäuerung und ein geringerer Erfolg bei der Gewichtsreduktion.

Ist die Kur nicht ungesund? Und habe ich dadurch Erscheinungen von Mangelernährung und Folgeschäden?

Anne Hild schrieb dazu folgendes: S. 47:>>Ziel jeder Diät ist es, den Körper anzuregen, sein überschüssiges Fett abzubauen. Durch das HCG-Abnehmprogramm greift der Körper nun gezielt auf jene hartnäckigen und sonst „diätresistenten“ Fettreserven zu und deckt damit weitgehend seinen täglichen Kalorienbedarf. Ergänzend zur Diät wird die Einnahme von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen empfohlen. Dadurch wird der tägliche Bedarf an diesen Stoffen gedeckt.

Warum überhaupt das HCG, bei einer Ernährung von 500kcal nimmt man auch ab!

S. 47: „Der Abnehmeffekt kommt nur durch die Diät, nicht durch HCG! – Selbstverständlich ist die 500-Kalorien-Diät ein wesentlicher Bestandteil des HCG-Abnehmprogrammes. Der gesunde Organismus benötigt täglich mehr als 500 Kalorien. Den Mehrbedarf deckt er durch den Abbau von Körperfett. Jeder, der schon einmal eine normale Diät gemacht hat, oder sogar schon gefastet hat, ohne HCG-Gaben, der weiß, dass nicht unbedingt die gewünschten Fettreserven verschwinden, sondern der Körper je nach Diät zuerst einmal Wasser und auch Muskelmasse verliert. Hinzu kommt, dass die Laune während einer normalen Diät meist schlecht und das Hungergefühl groß ist. Eine 500-Kalorien-Diät ohne HCG würde man also nicht lange aushalten“.

Muss ich nach der Kur meine Essgewohnheiten vollständig umstellen?

S. 63 „Nein, Sie können nach der Stabilisierungsphase wieder nahezu normal essen. Sie werden aber feststellen, dass sich Ihr Essverhalten verändert hat. Wahrscheinlich essen Sie sehr viel weniger, weil Sie schneller satt sind. Grundsätzlich ist es nach der Kur sinnvoll, die Ernährung so umzustellen, dass möglichst wenig Zucker, ungesundes Fett und Kohlenhydrate gegessen werden. Achten Sie genau auf die Signale Ihres Körpers, dann können Sie nichts falsch machen“.

Mein Lieblingsgericht sind Nudeln. Man soll ja abends keine Kohlenhydrate mehr essen. Das fällt mir schwer. Muss ich jetzt dauerhaft auf Nudeln verzichten?

S. 63 „Nein, mittags können Sie nach der Diät- und Stabilisierungsphase wieder Nudelgerichte essen. Probieren Sie die japanischen Shirataki, die aus der Konjac-Pflanze gewonnen werden. Sie sind fast ohne Kalorien und haben kaum Kohlenhydrate. Vielleicht können Sie diese Nudeln abends essen, denn Sie sollten auch nach der Stabilisierungsphase am Ende des Tages kaum Kohlenhydrate zu sich nehmen“.

REZEPTE UND MEHR...



Jede Menge feiner Anregungen findest du im HCG Kochbuch von Anne Hild (ISBN: 70000700)

Weitere Infos, Fakten oder Wissenswertes zur Kur erhältst du in unserer Facebook-Gruppe, dort tauschen sich täglich mehrere hundert Kurteilnehmer intensiv aus und es bleibt sicherlich keine Frage offen.

Viel Erfolg wünscht dir das gesamte Team!

GRUPPEN-DOMAIN:

www.facebook.com/groups/626787194070065

oder auch über unsere Webseite zu finden.

WWW.BODYSHOP3000.DE

**15KG
21 TAGEN
MACHBAR**



*BODY UNDER
Construction*

