



# Meine Stoffwechselkur

Name: \_\_\_\_\_

# Hintergrund der Kur

Die Stoffwechselkur nutzt eine evolutionäre Besonderheit des Körpers, um gezielt Körperfett zu verlieren, was mit einer herkömmlichen Diät nicht gelingt. Mit Hilfe homöopathischer Globuli, welche lediglich die Informationen des HCG Hormons (menschliches Schwangerschaftshormon) tragen, wird dem Körper eine Schwangerschaft in einer „Hungersnot“ signalisiert. Um das „Kind“ bei stark reduzierter Nahrungszufuhr zu schützen und zu ernähren, werden die Depotfette (vorrangig an Bauch, Hüften und Oberschenkeln) zur Energiegewinnung herangezogen. Dies funktioniert auch bei Männern. Auf diese Weise reduzieren sich an den richtigen Stellen die Umfänge und die Fettreserven schmelzen.

Es ist sehr wichtig, den Körper während einer so stark kalorienreduzierten Phase mit ausreichend hochwertigen Vitalstoffen zu versorgen. Sie enthalten alle essentiellen Nährstoffe und Vitamine. Diese sind notwendig um die freien Radikale und Giftstoffe aus deinem Körper zu transportieren. Hier solltest du darauf achten die Produkte eines deutschen Herstellers zu wählen, denn da ist eine einwandfreie Qualität durch strenge Prüfverfahren gewährleistet. Sorge während der Kur unbedingt dafür, dass du genügend trinkst, denn das kurbelt deinen Stoffwechsel zusätzlich an.

## Wichtige Hinweise zu den HCG-Globuli:

Zahlreiche Experten bestätigen in Interviews (siehe beispielsweise YouTube), dass dieser Ansatz absolut unbedenklich ist und ausschließlich positive Wirkungen, wie Verlust der Depotfette, Verbesserung der Blutwerte etc., bekannt sind.

## Die wichtigsten Einnahmeregeln für die homöopathischen Globuli:

Die Globuli nimmst du vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen. Beachte bitte, dass du eine Viertelstunde vor und nach der Einnahme nichts in den Mund nimmst, da sonst die Wirkung beeinflusst werden kann. Auch Zähneputzen ist nicht erlaubt. Direkt vor oder nach der Einnahme der Globuli sollten keine koffeinhaltigen Getränke getrunken werden. Schlucke die Globuli nicht herunter! Lasse sie auf der Zunge bis sie zergangen sind, denn sie werden über die Mundschleimhaut aufgenommen. Alternativ kannst du die Globuli auch mit der Zunge in die Wangentasche schieben. Halte dich bei der Einnahme der Globuli unbedingt an die vorgegebene Menge. Solltest du die Einnahme der Globuli einmal vergessen, nimm nicht nachträglich mehr davon. Gehe einfach im normalen Einnahmezyklus weiter vor.

**Herzlichen Glückwunsch**, du hast dich für eine Stoffwechselkur entschieden. Du willst dein Leben verändern und diese Kur wird dir dabei helfen! Die Stoffwechselkur ist eine beliebte und vielfach erprobte Methode um lästige Depotfette an Hüfte, Bauch, Po und Oberschenkeln zu reduzieren. So kann es zu einer Figurformung sowie insgesamt zu einer strafferen Silhouette kommen und du kannst deine Gesundheit nachhaltig verbessern.

Diese praktische Broschüre gibt dir einen Überblick über die Stoffwechselkur. Zusätzlich liefert sie nützliche Informationen zum Ablauf der Kur, zu erlaubten Lebensmitteln und beantwortet die häufigsten Fragen.

**Viel Erfolg!**

## Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- insgesamt 3 Phasen: Lade-, Reduktions- und Stabilisierungsphase
- Dauer Ladephase: 2 Tage
- Dauer Reduktions- und Stabilisierungsphase: je 21 Tage
- 500 kcal aufgeteilt auf 2 Mahlzeiten pro Tag (mittags und abends)
- keine Kohlenhydrate, Fette, Milchprodukte, Süßigkeiten, kein Alkohol und Tabak
- auf den Tisch kommt nur frisch gekochtes Essen
- jede Mahlzeit besteht aus Gemüse und Eiweiß (Fleisch oder Fisch)
- pflanzliche Eiweißquellen z.B. Tofu für Vegetarier
- viel und regelmäßig Trinken (nur Wasser oder ungesüßter Tee)
- maximal zwei Tassen schwarzer Kaffee pro Tag
- keine Süß- oder Konservierungsstoffe
- Einnahme von Vitalstoffen, Eiweiß und Globuli

## Inhalt

Allgemein	3
Was benötigst du?	4
Ladephase	7
Reduktionsphase	7
Stabilisierungsphase	7
erlaubte Lebensmittel	8
häufige Fragen	10
Tabelle für wöchentliche Erfolgskontrolle	12

# Was benötigst du?

## Homöopathische Mittel & Shakes

### HCG Globuli (Gonadotropin Globuli, HCG Diät)

- freiverkäufliche homöopathische Globuli in Apotheken oder Online erhältlich

### hochwertiges Eiweißpulver

- zum Beispiel Water Whey Double Chocolate von BBN Hardcore
- als Zwischenmahlzeit - wird **nicht** auf die 500 kcal angerechnet
- Eiweiß ist unter anderem wichtig für Haut, Haare, Nägel, Muskulatur und das Immunsystem
- Achtung: Bitte mit Wasser anmischen
- Tipp: Eiswürfel mit in den Mixer geben, damit der Shake cremig wird

## Zubehör

### HCG Kochbuch

- abwechslungsreiche Gerichte während der Reduktions- und Stabilisierungsphase

### beschichtete Pfanne, Keramikpfanne oder Kontaktgrill

- ermöglicht das Anbraten ohne Fett

### Shaker/Mixer

- zum Anmischen des Vital Shakes und des Eiweißshakes

### kcal-Tabelle

- im Internet (zum Beispiel: [www.kalorientabelle.net](http://www.kalorientabelle.net))
- als App (zum Beispiel: Kalorien! - Kalorienzähler)

## Vitalstoffe

### Vital Omega 3 Oil

- schmeckt fruchtig nach Lemon
- im Vergleich zu vielen Kapselprodukten kein unangenehmes Aufstoßen nach Fisch
- extrem hoher DHA- und EPA-Gehalt
- 336 mg Eicosapentaensäure (EPA) und 489 mg Docosahexaensäure (DHA) pro 5 ml (1 Portion)
- bei Kapselprodukten ist Vitamin E hoch dosiert, dadurch ist der wichtige DHA- und EPA-Gehalt wesentlich niedriger
- ohne Gelatine

### Vital Formula Shake

- das Frühstück während der Kur
- Mix aus Obst und Gemüse
- mit vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen
- liefert wichtige Vitalstoffe, die dem Körper durch die „Hungersnot“ sonst fehlen würden

### Vital MSM

- MSM = Methylsulfonylmethan (Schwefelverbindung)
- Schwefel ist ein natürlicher Baustein deines Körpers, als Bestandteil von Haut, Haaren und Nägeln
- für eine optimale Versorgung ist eine ausreichende Zufuhr von Schwefel sehr wichtig
- mit Galactooligosacchariden (GOS) und Tyrosin (auf Seite 6 näher erläutert)

### Vital Zell Support

- unterstützt die Entgiftung des Körpers während der Kur
- enthält einen hochwertigen Mix aus Antioxidantien
- unter anderem mit Zink für die Zellteilung und das normale Immunsystem
- enthält Vitamin C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

## Einnahmeempfehlung Globuli und Vitalstoffe

	Globuli	Vital Omega 3 Oil	Vital Formula Shake	Vital MSM Aktiv	Vital Zell Support
<b>Morgens</b>	5 Stück	5 ml	1 Messlöffel in 400 ml Wasser	4 Tabletten	1 Tablette
<b>Mittags</b>	5 Stück				
<b>Abends</b>	5 Stück			3 Tabletten	1 Tablette
<b>vor dem Schlafen</b>	5 Stück				

## Warum ist die Unterstützung mit Vitalstoffen so wichtig?

Dein Körper ist nicht nur bei einer Stoffwechsellkur auf eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen angewiesen. Normalerweise kann er die meisten Stoffe über die Nahrung aufnehmen. Während der stark kalorienreduzierten Kur ist dies nicht möglich.

Unter anderem benötigt dein Körper hochwertige **Omega-3-Fettsäuren**. Da während der Kur komplett auf Öl verzichtet wird, solltest du dies mit einem erstklassigen Produkt supplementieren. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Herzfunktion, Kreislauf und Durchblutung aus. Pro Portion sollte der EPA-Gehalt (Eicosapentaensäure) über 200 mg und der DHA-Gehalt (Docosahexaensäure) über 250 mg liegen.

Am Morgen sorgt ein Shake aus hochwertigen **Vitaminen und Mineralien** für einen guten Start in den Tag. Er liefert dir alle wichtigen Nährstoffe. Viele verschiedene Gemüse- und Pflanzenstoffe werden kombiniert und sind in konzentrierter Form enthalten. So viele Nährstoffe könntest du über die Nahrung nicht aufnehmen. Bei diesem Produkt wird komplett auf Süßstoffe und Geschmacksverstärker verzichtet, wodurch es leider kein geschmackliches Highlight ist.

Während der Stoffwechsellkur ist die Einnahme von **MSM (Methylsulfonylmethan)** ebenfalls ratsam. Die natürliche Schwefelverbindung unterstützt unter anderem lebensnotwendige Stoffwechsellvorgänge und schützt vor Gelenkerkrankungen. Auch bei Allergien und Kopfschmerzen, sowie Funktionsstörungen der Leber, Hormonschwankungen, Erkrankungen der Lunge und chronischer Müdigkeit leistet MSM einen positiven Beitrag. MSM ist ebenso für die Synthese von Kollagen, dem Hauptbestandteil des Bindegewebes, wichtig. Es sorgt für Elastizität und somit für ein straffes Hautbild.

Die Unterstützung der Darmflora ist während einer Stoffwechsellkur extrem wichtig, damit die Giftstoffe ausgeschieden werden können. **Galactooligosaccharide (GOS)** können dabei helfen. GOS bezeichnen Mehrfachzucker, die natürlicherweise in der Muttermilch vorkommen. Laut zahlreichen Studien haben sie einen probiotischen Effekt.

Achte darauf, dass die Aminosäure Tyrosin in einem Produkt enthalten ist. Sie wirkt stimmungsaufhellend, was während einer Kur von Vorteil ist.

Die Vitalstoffe enthalten Antioxidantien, wie zum Beispiel Traubenkernextrakt (OPC) sowie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dadurch werden deine Zellen vor freien Radikalen geschützt.

6

## Ernährungsphasen

### Ladephase - 2 Tage

An diesen 2 Tagen darfst du so viel essen wie möglich. Damit bringst du deinen Stoffwechsel auf Hochtouren. Je fettiger das Essen, umso besser!

**Achtung:** Bereits jetzt beginnst du mit der Einnahme der Globuli, wie am Anfang beschrieben.

### Reduktionsphase - 21 Tage

Du nimmst am Tag etwa 500 kcal zu dir. Das klingt erst einmal sehr wenig, da dein Körper aber zur Energiegewinnung an die eigenen Fettreserven geht und daraus zusätzlich Energie zur Verfügung stellt, ist dies möglich. Dazu nimmst du die Globuli und Vitalstoffe wie zuvor beschrieben. Wichtig ist, dass du ausreichend Flüssigkeit (mindestens 3 Liter pro Tag) zu dir nimmst. Was du genau essen darfst, erfährst du auf den folgenden Seiten. Am Morgen nimmst du lediglich den Vitalshake zu dir, mittags und abends jeweils eine Mahlzeit aus Gemüse mit Proteinen.

An den ersten Tagen der Stoffwechsellkur kann es gelegentlich zu Kopfschmerzen und Unwohlsein kommen. Dies liegt daran, dass dein Körper mit der Entgiftung beginnt. Die Symptome sollten sich jedoch nach ein paar Tagen wieder geben. Wenn nicht, dann suche bitte einen Arzt auf.

In dieser Phase musst du unbedingt folgende Dinge vermeiden: Fett, Öl, Zucker, Kohlenhydrate, Alkohol, Milchprodukte und Zigaretten.

**An den letzten beiden Tagen** der Reduktionsphase lässt du zudem die Globuli weg, die Vitalstoffe nimmst du allerdings weiter.

### Stabilisierungsphase - 21 Tage

Im Anschluss an die Reduktionsphase solltest du eine Stabilisierungsphase machen. Diese hilft dein neues Körpergewicht dauerhaft zu halten. Die Globuli lässt du in dieser Phase weg, steigertest langsam die tägliche kcal-Menge und nimmst weiterhin die Vitalstoffe zu dir. Du kannst beginnen die Lebensmittel, die während der Reduktionsphase verboten waren, wieder zu verzehren. Beachte dabei, dass du langsam isst und große Portionen vermeidest.

7



# Erlaubte Lebensmittel

## Protein

**Rindfleisch:** Filet, mageres Steak und Rindfleisch, Tartar, Roastbeef, Bündnerfleisch

**Kalbfleisch:** Filet, Schnitzel (ohne Panade)

**Geflügel:** Hühnerbrust, Putenbrust, Putenschnitzel

**Fettarmer Fisch:** Dorade, Hecht, Kabeljau, Seezunge, Seeteufel

**Meeresfrüchte:** Austern, Garnelen, Hummer, Krabben, Scampis, Tintenfischringe (natur), Jakobsmuscheln

**Sonstige:** Schweinefilet, mageres Schweineschnitzel, Tofu, Lupinen-Tofu

**Tipp:** Iss jeden Mittag und jeden Abend eine Mahlzeit mit Proteinen. Verwende nur mageres Fleisch, Geflügel sowie Fisch und entferne das sichtbare Fett vor der Zubereitung. Lasse bei keiner Mahlzeit die Proteine weg, da du sonst Wasser im Körper einlagerst. Vegetarier können statt Fleisch auch Tofu, Lopino oder Proteinshakes nutzen, um den täglichen Eiweißbedarf sicherzustellen.

## Getränke

Mineralwasser (ohne Kohlensäure), schwarzer Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Mate-Tee, ungesüßter Kräutertee

**Tipp:** Damit die Entgiftung im Körper optimal funktioniert, ist eine ausreichende Trinkmenge von großer Bedeutung. Diese sollte mindestens bei 3 Liter/Tag liegen, wenn möglich sogar mehr. Täglich solltest du außerdem nicht mehr als zwei Tassen schwarzen Kaffee trinken.

## Früchte

Apfel (sauer), Erdbeere, Grapefruit, Heidelbeere, Orange, Papaya, Rhabarber, rote Johannisbeere

**Tipp:** Verwende nur frisches Obst. Trocken- und Dosenfrüchte sind nicht erlaubt. Früchte eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit. Die Tagesration liegt hier jedoch bei 100 g bis 150 g. Du solltest darauf achten, abends kein Obst zu dir zu nehmen.

## Salat und Gemüse

**Salat:** Eisbergsalat, Kopfsalat, Mangold, Rucola

**Gemüse:** Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoreé, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, grüne Bohnen, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Pak Choi, Paprikaschoten, Petersilienwurzel, Pilze, Radieschen, Rosenkohl, Rotkohl, Salatgurke, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten (keine Cocktailtomaten), Weißkohl, Zwiebeln, Wirsing, Zucchini

**Tipp:** Esse dich mit Gemüse satt, achte aber darauf, die 500 kcal pro Tag nicht zu überschreiten. Kalorientabellen findest du im Internet. Verwende nur frisches oder tiefgefrorenes Gemüse. Dosengemüse oder Gemüsezubereitungen mit Saucen sind nicht erlaubt.

## Gewürze

Apfelessig, Aceto-Balsamico (ohne Zucker), Cayenne-Pfeffer, Curry, Dijon-Senf (ohne Zucker), Garam Masala (indische Würzmischung), Gelbwurzel (Kurkuma), Gemüsebrühe (fettfrei), grüne Kräuter (frisch oder getrocknet), Ingwer, Kreuzkümmel (Cumin), Meerrettich (frisch oder im Glas ohne Zucker), Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Safran, Salz (Meersalz oder Himalaya-Salz), Sambal Oelek (ohne Zucker), Soja-Soße, Tabasco, Tomatenmark (ohne Zucker), Wasabi (japanischer grüner Meerrettich), Zimt, Zitronenpfeffer, Zitronensaft

**Tipp:** Würze wo immer du kannst mit frischen Kräutern. Du isst gerne scharf? Umso besser, denn scharfes Essen regt den Stoffwechsel zusätzlich an.

## Snacks

Knäckebrötchen (max. 1 x pro Tag), Grissini (max. 1 x pro Tag)

**Tipp:** Der Snack eignet sich gut dafür, zwischen den Mahlzeiten das Gefühl von Hunger zu reduzieren. Sei hiermit aber sehr vorsichtig, da Kohlenhydrate den Fettstoffwechsel blockieren. Wenn du die Snacks nicht benötigst, solltest du diese einfach weglassen.

# Häufige Fragen & Antworten:

## **Sind die HCG-Globulis wirklich unbedenklich? Was sagt die Wissenschaft?**

Bei den vielen tausend Teilnehmern wurden keine Nebenwirkungen festgestellt. Zahlreiche Professoren und Wissenschaftler haben darüber hinaus die Unbedenklichkeit bestätigt.

## **Warum verbrenne ich durch das HCG mehr Körperfett?**

Das HCG öffnet in Kombination mit einer sogenannten Mangelernährung die Depotfette des Körpers und stellt diese zur Energiegewinnung zur Verfügung.

## **Nehme ich mit 500 kcal am Tag nicht sowieso ab?**

Wie bei einer typischen Diät mit einer reduzierten Nahrungsaufnahme verliert der Körper Wasser und Muskulatur. Da bei der Stoffwechselaktivierung gezielt die Depotfette zur Energiegewinnung verbrannt werden, läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren, der Heißhunger bleibt fern und die Muskulatur erhalten.

## **Gibt es bei der Stoffwechselkur Nebenwirkungen?**

Neben der Figurformung und Gewichtsreduktion sowie einigen gesundheitlich positiven Veränderungen wie bspw. der Linderung von Allergien und Unverträglichkeiten sind keine Nebenwirkungen bekannt. Lediglich in der Umstellungsphase (die ersten 1-3 Tage), kann es vereinzelt zu Kopfschmerzen und Unwohlsein kommen. Dies ist auf die beginnende Entgiftung zurückzuführen.

## **Wie umgehe ich den Jojo-Effekt?**

In der Stabilisierungsphase ist das tägliche Wiegen besonders wichtig, damit der Körper das neue Gewicht annimmt. Da der Stoffwechsel nach den 21 Tagen Reduktionsphase allerdings aktiver ist als vor Beginn der Stoffwechselkur, hat der Jojo-Effekt bei einer weiterhin gesunden Ernährung keine Chance.

## **Warum nehme ich mit der Stoffwechselkur an den richtigen Stellen ab?**

Das HCG führt dazu, dass die Depotfette des Körpers zur Energiegewinnung bereitgestellt werden. Deshalb berichten die Teilnehmer oft schon nach wenigen Tagen von einer Umfangsreduktion an Bauch, Po und Oberschenkeln. Die dort eingelagerten Fette bleiben bei den meisten herkömmlichen Diäten unangetastet.

## **Soll ich zusätzlich weitere Vitalstoffe oder andere Mittel nehmen?**

Wir empfehlen, für die Zeit der Stoffwechselkur ausschließlich die im Programm vorgesehenen Produkte einzunehmen. Hiermit ist eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralien, Vitaminen und Vitalstoffen gesichert.

## **Kann ich meine Medikamente während der Stoffwechselkur absetzen?**

In einem solchen Fall sollte unbedingt mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden, da diese Frage nicht pauschal beantwortet werden kann. Es ist aber gut möglich, dass nach der Stoffwechselkur die Medikamenteneinnahme (bspw. bei Betablockern) reduziert werden kann.

## **Ich habe gesündigt. Sollte ich die Stoffwechselkur jetzt abbrechen?**

Definitiv nicht! Verlängere aber deine Reduktionsphase um 3 Tage für jeden Tag, an dem du gesündigt hast.

## **Wie oft kann man die Stoffwechselkur durchführen?**

Wir empfehlen die Stoffwechselkur maximal 2 x pro Jahr durchzuführen.

# Tabelle für wöchentliche Erfolgskontrolle

Um deinen Fortschritt beobachten zu können, schreibe deine Maße wöchentlich in dieser Tabelle auf. So hast du deine Erfolge immer im Blick.

Wiege dich am besten immer zur gleichen Zeit. Viel wichtiger als das Gewicht sind jedoch die Umfänge. Du wirst sehen, dass sich dort richtig viel verändert.

	nach Ladetagen	nach 7 Tagen	nach 14 Tagen	nach 21 Tagen
Gewicht in kg				
Umfang linker Arm in cm				
Umfang rechter Arm in cm				
Umfang Brust in cm				
Umfang Taille in cm				
Umfang Hüfte in cm				
Umfang Gesäß in cm				
Umfang Oberschenkel links in cm				
Umfang Oberschenkel rechts in cm				
Körperfettanteil in %				
Muskelanteil in %				

**Tip:** Fotografiere dich vor und nach der Kur. Idealerweise solltest du dabei dieselbe Kleidung tragen und in der gleichen Pose stehen. So siehst du deinen Erfolg am besten.

