



Gesund abnehmen in 7 Tagen

Es scheint widersprüchlich, aber unsere Gesundheit ist bedroht durch unsern Überfluss an Nahrungsmitteln. 45% der Männer, 29% der Frauen und jedes fünfte Kind sind in der Schweiz übergewichtig (BMI über 25). Aus diesem Grund ist das Erreichen des Idealgewichts nicht in erster Linie eine Frage der Schönheit, sondern der Gesundheit. Weil eine Gewichtsreduktion nicht ausschliesslich mit der täglich gegessenen Kalorienmenge in Verbindung gebracht werden kann, braucht es eine angepasste Strategie.

In unserer hektischen Zeit muss die Ernährung schnell gehen. Deshalb werden zwangsläufig schnelle Kohlenhydrate (Zucker, Teigwaren, Weissbrot etc.) gegessen, die uns das gewünschte Sättigungsgefühl rasch spüren lassen. Der rasante Blutzuckeranstieg stresst nun unsere Bauchspeicheldrüse, die mit viel Insulin den Blutzucker steil abfallen lässt und die Fettverbrennung, gerade wegen den hohen Insulinwerten, blockiert. Zu unserem Leidwesen werden die überschüssigen Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und unser Gewicht steigt.

Das „Ernährungsprogramm Dreiphasen“ kurz EPD, kann Abhilfe schaffen. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Mahlzeiten bringen den Stoffwechsel auf Trab. Zucker- und Insulinschwankungen werden gebremst. Jetzt wird unser Körper tiefgreifend entgiftet und das Immunsystem gestärkt. Fett kann dank ausbleibender Zucker- und Insulinschwankungen permanent abgebaut werden. Das führt zu einem raschen und gesunden Abbau von Depotfett. Total essen sie ca. 850 kcal täglich. In einer Woche ist es möglich 3 bis 5 Kilo abzunehmen.

In der Praxis sieht das so aus: Essen sie jede Stunde eine EPD –Mahlzeit. Andere Nahrungsmittel werden strikte gemieden, damit der Blutzucker stabil bleibt. Begleitend dazu

nehmen sie täglich Amino-H, ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit, ein. Diese Eiweisse sind unerlässlich für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Um die Entgiftungsprozesse zu unterstützen benötigen sie zusätzlich Minavit oder Orthomivin retard, eine hochwertige Vitalstoffmischung. Diese Mischung verhilft ihnen auch zu einer hohen Vitalität, trotz eingeschränkter Kalorienzufuhr.

Die EPD-Mahlzeiten können nach Belieben zusammengestellt werden. Es auch ein fertiges Paket, welches auch nach Wunsch ergänzt werden kann.

Essen sie 12-15 Mahlzeiten pro Tag und trinken sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee (auch bei flüssigen EPD-Mahlzeiten). Sollten sie mit der Darmentleerung Probleme haben, trinken sie täglich ein Glas Darmsalzlösung.

Nach den 7 EPD-Tagen heisst es das Erreichte zu behalten. Obwohl Sie zur normalen Kost zurückkehren, ersetzen sie die Zwischenmahlzeiten und das Abendessen durch eine EPD-Mahlzeit, um den Blutzucker stabiler zu halten. Vermeiden sie im Normalfall alle Süssigkeiten. Geniessen Sie stattdessen eine Frucht oder etwas Magenquark mit einem Teelöffel Guar vermischt. Setzen Sie sich keine zu hohen Ziele in der Gewichtsreduktion, damit ihr Körper mit ihnen Schritt halten kann.

Die Kur kann gut verlängert werden, allerdings sollten Sie sie nicht länger als 3 Wochen am Stück machen. Das Ernährungs-Programm kann auch wiederholt werden.

THEMA ABNEHMEN



Bestell- und Preisliste EPD

MENGE	PRODUKT	GRÖSSE	CHF-PREISE
	STARTERPAKET (AKTION)	2 WOCHEN	370.-
MÜESLI			
	NEUTRAL	250G	22.60
	NEUTRAL	750G	56.70
	SCHOKO	250G	22.60
	SCHOKO	750G	56.70
	ORANGE	250G	22.60
	ORANGE	750G	56.70
	ERDBEER	250G	26.50
	ERDBEER	750G	61.15
FRAPPÉ / CRÈME			
	VANILLE	280G	25.30
	VANILLE	750G	56.80
	SCHOKOLADE	280G	25.30
	SCHOKOLADE	750G	56.80
	MOCCA	280G	25.30
	MOCCA	750G	56.80
	BANANE	280G	25.30
	BANANE	750G	56.80
	ERDBEER	280G	25.30
	ERDBEER	750G	56.80

SUPPEN			
	KARTOFFEL	300G	27.10
	KARTOFFEL	750G	56.40
	TOMATE	300G	27.10
	TOMATE	750G	56.40
	CURRY	300G	27.10
	SPARGEL	300G	27.10
	CHAMPIGNONCRÈME	300G	27.10
	ERBSE	300G	27.10
ZUM KNABBERN			
	KOKOSRIEGEL	12ER	25.30
	KOKOSRIEGEL	36ER	63.90
	SCHOKORIEGEL	12ER	25.30
	SCHOKORIEGEL	36ER	63.90
	ERDBEERRIEGEL	12ER	25.30
	PROVISAN CAROB RIEGEL	1ER	2.95
	HAFER-GUEZLI	180G	23.05
	HAFER-GUEZLI	500G	49.55
	KARTOFFEL-DINKEL-GUEZLI	180G	23.05
	KARTOFFEL-DINKEL-GUEZLI	500G	49.55
	WEIZENSCHROT-CHILLI-GUEZLI	180G	23.05
	WEIZENSCHROT-CHILLI-GUEZLI	400G	39.65
	GUETZLI MIT VANILLEEXTRAKT	360G	45.80



gesundheitsberater 6 | 7

GUETZLI MIT SCHOGGIWÜRFELI	360G	45.80
CRACKERS 'NEUTRAL'	180G	23.80
CRACKERS 'NEUTRAL'	360G	45.20
CRACKERS "TOSCANA"	180G	23.80
CRACKERS 'KÄSE'	180G	23.80
CRACKERS 'KÄSE'	360G	45.20
CRACKERS 'TOMATE, BASILIKUM'	180G	23.80
CRACKERS 'TOMATE, BASILIKUM'	360G	45.20
WEIZEN-DIPS	250G	18.55
REIS-MAIS-DIPS	250G	22.70
SOJAKLEIE GETOASTET	300G	6.35
SOJAKLEIE GETOASTET	1000G	15.20
DIVERSE		
MINAVIT RETARD	150G	39.-
MINAVIT RETARD	262G	65.-
MINAVIT RETARD	600G	135.-
MIXBECHER		6.30
MESSLÖFFEL		GRATIS
EPD-KURSUNTERLAGEN		GRATIS

Preisänderungen vorbehalten!

Sie können Ihre Kur auch nach Wunsch selber zusammenstellen (siehe Preisliste)!

*Unser Angebot: EPD-Paket
«Gesund abnehmen in 7 Tagen»
für Fr. 220.- statt Fr. 239.-!*

Inhalt:

- EPD Müesli Orange, 250g*
- EPD Frappe Vanille, 280g*
- EPD Suppe Tomate, 300g*
- EPD Suppe Curry, 300g*
- EPD Guezli Hafer, 180g*
- EPD Guezli Dinkel-Kartoffel, 180g*
- EPD Snack-Riegel Kakao, 12 Riegel*
- EPD Molke Erdbeer, 250g*
- EPD Weizenkleie Crispies, 250g*
- EPD Sojagleie, 300g*
- HCK Orthovimin B*
- Privisan Amino H*
- Schüttelbecher*
- Broschüre Anleitung zum Wohlfühlgewicht*
- Rezeptbüchlein*
- Information amino H & Orthovimin B*

