

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

Phase	Dauer	Zweck	Ablauf
Ladephase	2 Tage - <i>so viele Kalorien wie Sie möchten!</i>	Stoffwechsel ankurbeln	<ul style="list-style-type: none"> • Essen so viel und worauf man Lust hat • Problemlos 2.000 – 3.000 Kalorien pro Tag <p>Drei Grundregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kein Alkohol 2. Globuli bereits jetzt einnehmen (3x täglich jeweils 5 Stück) 3. 3-4 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken
Diätphase	21 Tage - <i>ca. 700 Kalorien pro Tag!</i>	Gewicht verlieren	<p>Grundregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Männer sollten die angegebenen Mengen aufgrund ihres höheren Kalorien-Grundumsatzes immer um 15-30% erhöhen • Grundsätzlich bitte vermeiden: Milch, Sahne, Zucker/Süßungsmittel, Kohlenhydrat-Beilagen (Brot, Reis, Kartoffeln, etc.), Fette/Öle, Alkohol
			<p>Tag 3</p> <p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage • Mahlzeit: 175 g Magerquark mit Obst • Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli • Mahlzeit: 175 g ohne Öl gebratene Hähnchenbrust) mit Karottensalat (z.B. Gurken-Tomaten-Salat) <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega-3, 1 Vitamintablette • Mahlzeit: 175 g Thunfisch (idealerweise frisch, alternativ aus der Dose im eigenen Saft) mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			Tag 4	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage• Mahlzeit: Magerjoghurt mit Apfel und 1 Scheibe Knäckebrot mit körnigem Frischkäse• Getränk: 1 Tasse Tee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli• Mahlzeit: Hähnchenbrust mit Kohlrabigemüse <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega-3, 1 Vitamintablette• Mahlzeit: asiatische Kohlsuppe (Rezept nach Wahl im Internet suchen)
			Tag 5	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage• Mahlzeit: 150 g Skyr mit gemischten Waldbeeren (aus der Tiefkühltruhe oder frisch)• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli• Mahlzeit: Gedünstetes Gemüse (Aubergine, Paprika, Champignons) mit 150 Gramm Kräuterquark (Magerstufe) <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 Vitamintablette, 1 mg Omega-3• Mahlzeit: 150 g Lachs mit gemischtem Salat (Rucola, Eisbergsalat, etc.)
			Tag 6	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

				<ul style="list-style-type: none">• Mahlzeit: 150 g Skyr mit Himbeeren (aus der Tiefkühltruhe oder frisch)• Getränk: 1 Tasse Tee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli• Mahlzeit: 150 g Putenbrust mit Rosenkohl <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega 3, 1 Vitamintablette• Mahlzeit: 150 g Seitan-Geschnetzeltes mit Pilzen
			Tag 7	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage• Mahlzeit: Eiweißshake (30 g Eiweißpulver, 1 Teelöffel Flohsamenschalenpulver, 300 ml Wasser)• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli• Mahlzeit: 150 g mageres Schweineschnitzel mit Mangold <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega-3, 1 Vitamintablette• Mahlzeit: 150 g Kabeljau mit Lauchgemüse
			Tag 8	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage• Mahlzeit: 150 g Magerquark mit Obst nach Wahl• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli• Mahlzeit: 175 g Scampi mit Cherrytomaten

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			<p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega-3, 1 Vitamintablette • Mahlzeit: 150 g Hähnchenbrust mit gedünsteten Erbsen & Möhren (auch TK)
		Tag 9	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 200 mg OPC, 1 g Omega-3, Vitaminpräparat nach Packungsbeilage • Mahlzeit: 150 g Magerquark mit 1 geriebenem Apfel • Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli • Mahlzeit: 175 g Rinderfilet mit Paprikagemüse <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 5 Globuli, 1.250 mg MSM, 1 mg Omega-3, 1 Vitamintablette • Mahlzeit: 150 g Hähnchenbrust mit Brokkoli
		Tag 10-23	<i>Wunschtage beliebig wiederholen, dabei nach vorherigem Schema weiter verfahren</i>
Stabilisierungsphase	21 Tage - max 1.500 – 2.000 Kalorien pro Tag	Neues, niedrigeres Gewicht halten	<ul style="list-style-type: none"> • Rückkehr zum normalen Kalorienniveau von ca. 1.500 – 2.000 Kalorien täglich bei Frauen • Möglichst weiterhin auf fettige und zuckerhaltige Lebensmittel verzichten • Keine Globuli mehr einnehmen; Flohsamenschalenpulver aber weiterhin einnehmen