

GESUND ABNEHMEN | 7 Tage

Dieses Paket wurde auf die speziellen Bedürfnisse für ein gesundes Abnehmen von Fachleuten sorgfältig zusammengestellt.

- ✓ Übergewicht?
- ✓ Cholesterin?
- ✓ Bluthochdruck?
- ✓ Diabetes?

EPD = ErnährungsProgrammDreiphasen

Motivation | Phase 1

Nur mit Motivation und der richtigen Einstellung kann man gesetzte Ziele erreichen.

Reduktion | Phase 2

Jetzt werden erste Resultate erzielt. Die Dauer dieser Phase ist individuell. Dieses Paket dient der Phase 2.

Stabilisation | Phase 3

Die gewonnenen Erfolge dauerhaft beibehalten.

Zunehmen ohne viel zu essen?

Sie essen gar nicht viel und nehmen trotzdem zu? Meist liegt das Problem beim Konsum vieler Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index. Diese lösen einen erhöhten Blutzuckeranstieg aus, was wiederum mit einer erhöhten Insulinausschüttung einhergeht. Die Fettverbrennung wird durch hohe Insulinwerte blockiert. Die Kohlenhydrate, welche keine sofortige Verwendung im Organismus finden, werden in den Fettzellen gespeichert – man nimmt zu.

Warum funktioniert das Paket «Gesund abnehmen»?

EPD-Gesund abnehmen setzt einen Startschuss für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Mahlzeiten

bringen den Stoffwechsel auf Trab und Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering. Der Stoffwechsel wird 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.

Wie funktioniert das Paket «Gesund abnehmen»?

Im Paket EPD-Gesund abnehmen finden Sie EPD-Produkte für ca. 7 Tage. Essen Sie stündlich eine EPD-Mahlzeit. Begleitend dazu nehmen Sie täglich Amino-H ein. Amino-H ist ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Dies bedeutet, dass die darin enthaltenen Aminosäuren in ihrem Verhältnis den Bedürfnissen des menschlichen Stoffwechsel entsprechen. Sie sind unerlässlich für eine erfolgreiche

Gewichtsreduktion. Ebenfalls von hoher Wichtigkeit sind die beiliegenden Mikronährstoffe, Orthovimin-B. Sie unterstützen die Entgiftungsprozesse und sind mitverantwortlich für Ihre Vitalität trotz eingeschränkter Kalorienzufuhr. In der beiliegenden Informationsbrochure «Anleitung für mehr Gesundheit und Lebensqualität» finden Sie die detaillierte Anleitung zur Zubereitung der Mahlzeiten und viele Tipps und Tricks für den Alltag nach der Reduktionsphase von EPD-Gesund abnehmen.

Vorschlag für Ihren Menüplan (siehe Rückseite)

Die EPD-Mahlzeiten können nach Belieben ausgetauscht und eingesetzt werden. Essen Sie 12 - 15 Mahlzeiten pro Tag. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee, auch wenn die Mahlzeit flüssig ist.

07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00

Für das gesunde Abnehmen



HCK Orthovimin B

1 TL Orthovimin in Flüssigkeit rühren und trinken. Löst sich NICHT auf.



Provisan Amino H

1 TL mit 100 ml kaltem Wasser im Schüttelbecher mixen und trinken.

Wie weiter, wenn die 7 Tage vorbei sind?

Die Reduktion (Phase 2) kann verlängert werden. Bestellen Sie zusätzliche EPD-Produkte bei Ihrem Medical Wellness Coach. Dann beginnt die Phase 3. Bitte halten Sie sich an die Stabilisations-Empfehlungen der «Wegleitung zu mehr Gesundheit und Lebensqualität». EPD-Produkte können sehr gut langfristig in den Alltag integriert und als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Mittagessen verzehrt werden. Nehmen Sie das Provisan Amino H und das HCK-Orthovimin-B weiterhin regelmässig ein, bis die Dosen aufgebraucht sind. Lassen Sie sich danach Ihre persönliche HCK-Mikronährstoffmischung zusammenstellen und nehmen Sie diese langfristig ein. Sie erhalten Ihre Leistungsfähigkeit und stärken das Immunsystem. Mehr Information erhalten Sie bei einem zertifizierten Medical Wellness Coach.

Wissenswertes zum Thema Übergewicht

Übergewicht und seine Entstehung

Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt

in der Regel zu. Das stimmt für viele Menschen, aber nicht für alle. Jahrzehntlang war man der Ansicht, dass jede Kalorienreduktion automatisch zu Gewichtsreduktion führen muss. Und so sind denn auch die meisten Diäten kalorienreduziert. Viele Menschen nehmen an, dass man von dem abnimmt, was man nicht isst. Fettarm oder fettfrei war lange Zeit der Verkaufs-Schlager der Lebensmittelindustrie zur Gewichtsreduktion. Die Zahl der übergewichtigen Schweizerinnen und Schweizer (37%) spricht aber eine eindeutige Sprache: Diese Empfehlungen halten langfristig nicht das, was sie versprechen.

Eigentliche Ursache von Übergewicht

Die Ernährung heute besteht vorwiegend aus Kohlenhydraten, Fetten, wenig Eiweiss und noch weniger Gemüse, Obst und Salat. Kohlenhydrate und Fett benötigt der Körper vorwiegend zur Energiegewinnung, Eiweiss u.a. zum Aufbau neuer Zellen. Schnellverdauliche Kohlenhydrate, wie zuckerhaltige Lebensmittel, Schokolade, Süssgetränke oder Weissmehlprodukte bewirken zudem einen raschen Anstieg der Zuckerwerte im Blut und diese wiederum provozieren die Bauchspeicheldrüse zu

einer erhöhten Produktion an Insulin und zu einem wiederum in Folge rasch absinkenden Zuckerwert im Blut. Diese Situation löst Heiss hunger- und Stressgefühle aus. Der Griff zur Schokolade ist dann die logische Konsequenz. Und wussten Sie, dass der Körper in der Lage ist, aus zwei Gramm Zucker ein Gramm Fett zu produzieren? Dies führt mit der Zeit unweigerlich zu Übergewicht mit den bekannten Folgeerkrankungen.

Das EPD-Ernährungsprogramm durchbricht diesen Kreislauf

Dies gelingt nur mit einem balanzierten Ernährungsprogramm. Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette und Mikronährstoffe sind so zusammengestellt, dass während der Stoffwechseltherapie nur geringfügige Zucker- und Insulinschwankungen entstehen. So kann der Körper entstresst, entgiftet und beruhigt werden. Dies wiederum führt zu einem raschen Depotfettabbau, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.