

VITALISIEREN | 10 Tage

Dieses Paket wurde auf die speziellen Bedürfnisse zur Vitalisierung des Körpers von Fachleuten sorgfältig zusammengestellt.

- ✓ Stress?
- ✓ Vitalitätsverlust?
- ✓ mangelnde Konzentration?
- ✓ drohendes Burn-Out?

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.

Was ist Stress?

Stress ist die Bezeichnung für eine körperliche und psychische Reaktion auf eine erhöhte Beanspruchung. Stress beginnt individuell unterschiedlich, ist also ein subjektives Empfinden. Begleitend dazu löst es aber auch eine körperliche Veränderung hervor. Bei langanhaltendem Stress werden die Hormone Cortisol und Insulin in erhöhtem Masse ausgeschüttet. Längerfristig fühlt man sich müde und lustlos, die Konzentrationsfähigkeit leidet und das Gewicht kann ansteigen, insbesondere um die Bauchregion (Managerbauch).

Warum funktioniert das Paket «Vitalisieren»?

EPD setzt einen Startschuss für eine verbesserte Konzentration, mehr Leistung und Vitalität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Mahlzeiten regulie-

ren den Hormonhaushalt; Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering und der Anwender fühlt sich sehr rasch konzentrierter und wacher. Begleitend dazu wird der Stoffwechsel entgiftet und das Immunsystem gestärkt. Als bequemer Nebeneffekt verliert man nebenbei das eine oder andere Kilo an Gewicht, was von den meisten begrüßt wird. Trotz stündlichen Mahlzeiten essen Sie inklusive Abendessen nur ca. 1'000 kcal.

Wie funktioniert das Paket «Vitalisieren»?

Das EPD-Paket «Vitalisieren» reicht für ca. 10 Tage. Diese 10 Tage sind die Phase 2 des EPD-Ernährungsprogrammes. Abends genießen Sie eine Mahlzeit aus dem Rezeptbüchlein «Kochen & Genießen». Zur Steigerung Ihrer Vitalität, Energie und Konzentrationsfähigkeit ist es wichtig, dass Sie täglich

die beiliegenden Provisan Produkte L-Carnitin, Q10 und HCK-Orthovimin-B einnehmen. Bitte studieren Sie dazu die beigelegte Informationsbroschüre «Anleitung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden». Hier finden Sie die detaillierte Anleitung zur Zubereitung der EPD-Mahlzeiten und viele Tipps und Tricks für den Alltag.

[Vorschlag für Ihren Menüplan](#)
(siehe Rückseite)

Die EPD-Mahlzeiten können nach Belieben ausgetauscht und eingesetzt werden. Essen Sie 12 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	

Menu nach
Wahl S. 21 - 26

Für die optimale Vitalisierung des Körpers



HCK Orthovimin B

2 x 1 TL pro Tag: Orthovimin in Flüssigkeit rühren und trinken. Löst sich NICHT auf.



Provisan Coenzym Q10

2 x 1 Kapsel pro Tag: unzerkaut schlucken.



Provisan L-Carnitin

2 x 4 g (= 4 ML) pro Tag: mit Flüssigkeit schlucken.

Wie weiter, wenn die 10 Tage vorbei sind?

Jetzt beginnt die Phase 3. Bitte halten Sie sich an die 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 die Provisan Coenzym Q10 Kapseln, Provisan L-Carnitin 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 Stress

Was führt zu Stress?

Heute sind Zeitmangel, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie, Mobbing, Schlaflosigkeit und Reizüberflutungen für Stress verantwortlich. Früher war der Säbelzahn tiger schuld, wenn beim Menschen Adrenalin ausgeschüttet wurde. Adrenalin braucht der Körper, um sofort ein Maximum an Energie zu mobilisieren. Das wiederum führt zu einem schlagartigen Anstieg des Blutzuckerspiels. Mit dem Wettlauf gegen den Tiger wurden diese erhöhten Hormonwerte wieder abgebaut. In der heutigen Zeit fehlt dieser körperliche Ausgleich, das führt zu Stress.

Das andere Stresshormon, das Cortisol, wird erst nach länger anhaltendem Stress produziert. Seine Wirkung ist der des Adrenalins ähnlich. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden

erhöht, der Körper wird auf Aktion vorbereitet. Alle Systeme, die nicht unbedingt gebraucht werden, werden zurückgedreht, darunter das Immunsystem, der Fettstoffwechsel und die Verdauung. Sexualität wird unter Cortisolwirkung uninteressant, selbst das Gehirn reduziert sich auf die notwendigste Leistung.

Welche Anzeichen gibt es für Stress?

- Heißhunger (wegen hohem Insulinspiegel)
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Müdigkeit
- unerklärliche Gewichtszunahme
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck