

Stoffwechselkur 2.0



FAQ-HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was ist die Stoffwechselkur 2.0?

Eine Körperentgiftung bestehend aus 3 Bausteinen (Homöopathie, Nahrungsergänzungsmittel, Ernährung)

Wie viel Gewicht verliere ich in den 21 Tagen Diätphase?

Eine Gewichtsreduktion von ca. 8-12% des Ausgangskörpergewichtes ist möglich.

Kurbeginn

Es gibt keinen idealen Zeitpunkt. Allerdings sollte die Diätphase genau geplant werden um „Versuchungen“ wie Geburtstagsfeiern und Hochzeitsfeiern nicht ausgesetzt zu sein.

Wiegen

Wiegen Sie sich am ersten Tag Diätphase. Wiegen Sie sich immer unter den gleichen Voraussetzungen (gleiche Waage, bekleidet oder nackt, vor oder nach dem Toilettengang). Sollte Ihre Betreuung durch uns passieren, können Sie vorteilhafterweise die Körperzusammensetzunganalyse machen.

Wie viele Mahlzeiten darf ich täglich essen?

Zwei Mahlzeiten plus Frühstück.

Was mache ich, wenn mein Wunschgewicht erreicht habe? Darf ich die Stoffwechselkur 2.0 beenden?

Nein! Wenn Sie bereits vor dem Ende der Diät Ihr angestrebtes Gewicht erreicht haben, sollten Sie trotzdem das Essverhalten beibehalten. In Ausnahmefällen kann nach Absprache mit dem jeweiligen Betreuer die Kalorienzahl angepasst werden.

Warum darf ich so gut wie kein Fett zu mir nehmen?

Der Körper soll während der Diät auf das Fett aus Ihren überflüssigen Fettreserven zugreifen und nicht aus der Nahrung.

Was passiert, wenn ich während der Diät „sündige“?

Wenn Sie sündigen haben Sie durch das angefangene Ernährungsverhalten und die Prozesse die damit verbunden sind eine erhöhte kontraproduktive Wirkung. Das kann Sie 3-5 Tage zurückwerfen.

Wie viel soll ich täglich trinken?

Mindestens 3 bis 4 Liter möglichst stilles Wasser.

Kaugummi

Kaugummi ist erlaubt.

Wie viel Obst darf ich essen?

Bitte essen Sie nur die angegebenen Mengen. Erlaubt sind die in der Liste angegebenen Obstsorten.

Darf ich unbeschränkt Gemüse essen?

Sie dürfen die erlaubten Gemüse in großen Mengen essen. Achten Sie aber darauf, dass Sie die 500-800 Kilokalorien pro Tag nicht überschreiten.

Darf ich Kaffee mit Milch trinken?

Ein kleiner Teelöffel fettarmer Milch ist erlaubt. Zucker ist strengstens verboten.

Darf ich während der Kur Alkohol trinken?

Nein, Alkohol ist absolut verboten!

Muss ich meinen Salz-Konsum einschränken?

Sie müssen Ihren Salzkonsum nicht einschränken. Jedoch sollten Sie nicht zu viel salzen, da sich sonst Wasser ins Gewebe einlagert und das zeigt sich auch auf der Waage. Verwenden Sie als Gewürze vermehrt Pfeffer und frische oder getrocknete Kräuter.

Darf ich während der Kur Sport treiben?

Ja, regelmäßiger Sport ist gut. Machen Sie den Sport, den Sie auch sonst betreiben, aber nur, wenn er nicht zu anstrengend ist. Exzessiver Sport hindert den Körper an der Fettverbrennung, daher sollten Sie das vermeiden. Moderates Krafttraining verhindert einen Muskelabbau.

Was muss ich bei der Einnahme von Medikamenten beachten?

Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie auf jeden Fall vor der Diät mit Ihrem Arzt darüber sprechen und sich von ihm währenddessen begleiten lassen.

Ist die Einnahme der Pille während der Diät möglich?

Ja, die Einnahme der Pille kann während der Diät fortgesetzt werden

Fetthaltige Körpercremes während der Diätphase?

Fette werden vom Körper auch durch die Haut aufgenommen. Sie liegen dann im Blut vor und das verlangsamt den Abbau Ihrer gespeicherten Fettdepots im Körper. Vermeiden Sie spezielle Fettcremes. Eine normale Körperlotion ist erlaubt.

Kopfschmerzen und Übelkeit in den ersten Tagen

Durch die Ernährungsumstellung und die niedrige Kalorienzufuhr findet eine verstärkte Entsäuerung statt. Der Körper kann nur durch das Abatmen von CO² Säuren abbauen. Damit ist das System schnell überfordert, wenn Sie stark übersäuert waren. Es können Kopfschmerzen, Schwindel und oder Übelkeit auftreten. Trinken Sie viel. Auch Bewegung kann helfen.

Ist eine Darmreinigung vor der Diät notwendig?

Nein da dies in die Kur integriert ist.

Wie kann ich nach der Diät mein Gewicht halten und den Jo-Jo-Effekt vermeiden?

Nach der strengen Phase folgen 21 Tage Stabilisation. Diese dienen dazu, den Stoffwechsel dauerhaft zu stabilisieren. Nach dieser Stabilisierungsphase hat sich Ihr neues Gewicht soweit eingestellt, dass Sie wieder fast normal essen können, ohne erneut zuzunehmen.

Muss ich nach der Kur meine Essgewohnheiten vollständig umstellen?

Nutzen Sie ihr neues Essverhalten um Ihr neue gewonnenes Lebensgefühl dauerhaft zu behalten.

Darf ich Fett und Zucker in der Stabilisierungsphase wieder essen?

In der Stabilisierungsphase brauchen Sie dringend wieder Fette. Besonders Omega 3 Fette dazu gute Öle . Mit Süßem sollten Sie noch etwas vorsichtiger sein.

