



## Einnahme Empfehlungen und kurze Ernährungstipps für die Stoffwechsel-Umstellung

Alle Rechte vorbehalten. Siehe Hinweise am Ende.

### Ladetage

	Basis- versorgung D=Daily T=TVM Plus	Proantho- ols 100	MSM Plus Tabletten	Eiweiß- shake	Globuli	Omegold (vegan) OPTIONAL	X-Cell OPTIONAL	FY Skin Formula OPTIONAL
Morgens	D: 2 ML T: 2	2	4	1	5	1	1 ML	2
Mittags	D: ./. T: 2	./.	./.	./.	5	./.	./.	./.
Abends	D: ./. T: 2	./.	4	(1)	5	1	./.	./.

ML= Messlöffel (Liegt der ersten Lieferung bei Life Plus bei.

() = In Klammern = empfohlen, aber nicht erforderlich

Alles (außer Alkohol) steht jetzt auf dem Plan. Der Alkohol ist absolut tabu bis zur Testphase. Er beendet alle anderen wichtigen Stoffwechselprozesse im Körper, denn dieser kümmert sich dann nur noch um den Alkohol.

Es sind also erlaubt und sinnvoll: Eis, Kuchen, Brot, Sahne, Schokolade, fettiges Essen, Pommes Frittes, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Pizza. Genau das, was wir die nächste Zeit vom Ernährungsplan verbannen, das ist zwei Tage lang auf dem Plan.

Je mehr wir die Ladetage nutzen, desto effektiver wird es. Bitte kein schlechtes Gewissen bekommen, hier ist es angebracht zu schlemmen.

## Strenge Abnehmphase

	Basis- versorgung D=Daily T=TVM Plus	Proantho- ols 100	MSM Plus Tabletten	Eiweiß- shake	Globuli	Omegold (vegan) OPTIONAL	X-Cell OPTIONAL	FY Skin Formula OPTIONAL
<b>Morgens</b>	D: 2 ML T: 2	2	4	1	5	1	1 ML	2
<b>Mittags</b>	D: ./. T: 2	./.	./.	./.	5	./.	./.	./.
<b>Abends</b>	D: ./. T: 2	./.	4	(1)	5	1	./.	./.

**Vegetarier / Veganer** nehmen morgens und mittags 2 x 500 – 600 mg L-Carnitin (max. 1,5 – 2,5 Gramm / Tag). Das macht auch an Tagen Sinn, an denen kein Fleisch gegessen wird.

ML= Messlöffel (Liegt der ersten Lieferung bei Life Plus bei.

() = In Klammern = empfohlen, aber nicht erforderlich

### Morgens

Ein Shake mit 2 Messlöffeln mit ca. 30 Gramm „Daily“ + 1 Messlöffel ca. 30 Gramm Proteinpulver, möglichst zusammen mit ca. 450 ml Wasser im Shaker mixen. (Alternativ 0,3 % Fett Milch oder ungezuckerte Pflanzenmilch nach Wahl). Möglichst danach bitte noch einmal 300 ml Wasser trinken. Danach 1-2 Tassen Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch) oder Kräutertee – natürlich ohne Zucker.

### Mittags

180 -200 Gramm Protein in Form von Fleisch, Fisch oder 1-2 Eier. Dazu reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste und die Globuli nach Plan. Ggfs. plus L-Carnitin. Hier eignen sich besonders gut klein geschnittenes Gemüse sowie dazu Fleisch, Fisch oder zwei Eier zum Mitnehmen. Das kann man überall essen und leicht transportieren.

### Abends

180 -200 Gramm Protein in Form von Fleisch, Fisch oder 1-2 Eier. Dazu reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste und die Globuli nach Plan.

### Zwischenmahlzeit (falls erforderlich):

Ein saurer Apfel, zwei kleine Früchte aus der Liste oder ein Stück Gemüse aus der Liste.

## Stabilisierung

	Basis- versorgung D=Daily T=TVM Plus	Proantho- ols 100	MSM Plus Tabletten	Eiweiß- shake	Globuli	Omegold (vegan) OPTIONAL	X-Cell OPTIONAL	FY Skin Formula OPTIONAL
Morgens	D: 2 ML T: 2	2	4	1	./.	1	1 ML	2
Mittags	D: ./. T: 2	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.
Abends	D: ./. T: 2	./.	4	(1)	./.	1	./.	./.

**Vegetarier / Veganer** nehmen morgens und mittags 2 x 500 – 600 mg L-Carnitin (max. 1,5 – 2,5 Gramm / Tag). Das macht auch an Tagen Sinn, an denen kein Fleisch gegessen wird.

ML= Messlöffel (Liegt der ersten Lieferung bei Life Plus bei)

() = In Klammern = empfohlen, aber nicht erforderlich

Jetzt wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Die Vitalstoffe können auf eine Grundversorgung umgestellt werden.

Die Globuli werden nicht mehr eingenommen. Zwei Tage bitte noch die strenge Phase einhalten, danach langsam anheben – auf etwa 800 – 1000 kcal angehoben. Immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker, keine Produkte die Mehl enthalten.

Gesunde Öle und Fette können wieder verwendet werden. Ein zusätzlicher Eiweißshake und Obst können gut sein. Wir sollten uns wieder langsam umgewöhnen.

## Testphase / Grundsätzliche Empfehlung für den Alltag

(Goldene) Grundversorgung

	Basis- versorgung D=Daily T=TVM Plus	Proantho- ols 100	MSM Plus Tabletten OPTIONAL	Omegold (vegan) OPTIONAL	X-Cell OPTIONAL	FY Skin Formula OPTIONAL
Morgens	D: 2 ML T: 2	2	2	1	1 ML	2
Mittags	D: ./. T: 2	./.	./.	./.	./.	./.
Abends	D: ./. T: 2	./.	./.	1	./.	./.

**Vegetarier / Veganer** nehmen morgens und mittags 2 x 500 – 600 mg L-Carnitin (max. 1,5 – 2,5 Gramm / Tag). Das macht auch an Tagen Sinn, an denen kein Fleisch gegessen wird.

ML= Messlöffel (Liegt der ersten Lieferung bei Life Plus bei)

6 Monate lag sollten wir nun stabilisieren. Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll unser Stabilisierungsphasen-Ausgangsgewicht möglichst gehalten werden. Die Grundversorgung sollte an Vitalstoffen möglichst weiter eingenommen werden.

Kalorienbedarf neu berechnen und neuen Alltag ausprobieren.

Nach und nach können nun wieder (in kleinen Portionen) Kartoffeln, Reis und Mehlspeisen in den Alltag eingebaut werden.

Trinke mindestens 1 Glas pro Stunde (Zwei Liter am Tag) stilles Wasser oder Kräutertee.

Spot und Fitness langsam steigern.

Weglassen solltest du: Fast Food, Zucker, Weißmehl, Süßigkeiten, gehärtete Fette und sehr fettiges Essen.

Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Kokosfett und Albaöl sind gut. Bitte nativ und kaltgepresst.

Gesunde Fette sind wichtig wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Rapsöl, Nüsse, Kerne, Samen sowie Avocados.

Komplexe Kohlehydrate statt einfache, z.B.: Soja, Dinkel, Gerste, alte Mehlsorten, Roggen, Kleie, Bohnen, Obst, Gemüse, basmati Reis, Kartoffeln und Vollkornprodukte.

## Einnahme Empfehlungen für die Darmsanierung (zzgl. möglichst basische Ernährung)

Tag (Datum)	Morgens	Mittags	Abends
1	1 TL Colon Formula 1 Paracleanse 1 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 1 Paracleanse 1 MSM	1 TL Colon Formula 1 Paracleanse 1 MSM
2	1 TL Colon Formula 2 Paracleanse 1 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 2 Paracleanse 1 MSM	1 TL Colon Formula 2 Paracleanse 1 MSM
3	1 TL Colon Formula 3 Paracleanse 1 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 3 Paracleanse 1 MSM	1 TL Colon Formula 3 Paracleanse 1 MSM
4	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM
5	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM
6	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 2 MSM
7	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM
8	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM
9	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM
10	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM
11	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 3 MSM
12	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM
13	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 4 MSM
14	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM
15	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM
16	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM 2 Proanthens optional	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM	1 TL Colon Formula 4 Paracleanse 5 MSM

TL= Teelöffel

## Wochen-Protokoll

Meine Erfolge in der Stoffwechsellumstellung / Woche Nr. \_\_\_\_\_

Start \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ | Mein Startgewicht \_\_\_\_\_ kg | (Nach den Ladetagen \_\_\_\_\_ kg)

Wunschgewicht: \_\_\_\_\_ kg | Alter: \_\_\_\_ Jahre | Körpergröße \_\_\_\_\_ cm

### Fotos machen und Maße (in cm) zu Beginn nehmen

Bitte immer Fotos machen – immer in der gleichen Position, mit der gleichen Beleuchtung und von allen Seiten.

Armumfang	Oberschenkelumfang	Taille	Bauch	Halsumfang

Tag	Gewicht morgens / kg	Kurze Info zum Vortag
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### Fotos machen und Maße (in cm) nach dieser Woche

Armumfang	Oberschenkelumfang	Taille	Bauch	Halsumfang



## **Hinweise und Quellen**

Alle Aussagen zu Life Plus und allen anderen Herstellern / Quellen sind nach bestem Gewissen aufgrund eigener Erfahrung getroffen und ohne Gewähr für Richtigkeit. Irrtum und Änderung vorbehalten. Das betrifft die Produkte, deren Eigenschaften und alle anderen Angaben.

## **Gesundheitshinweise**

Alle Aussagen sind nach bestem Gewissen aufgrund eigener Erfahrung getroffen und ohne Gewähr für Richtigkeit. Irrtum und Änderung vorbehalten. Es ist empfohlen, Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen und sich persönlich beraten zu lassen. Man kann nicht allen Menschen gleich gute Tipps geben. Es ist wichtig, immer auf sich und die eigene Gesundheit zu achten.

Viele Menschen haben durch uns sagenhafte gesundheitliche Verbesserungen erreicht und wir meinen es ehrlich. Es ist jedoch nicht möglich, pauschal auf alle Eventualitäten, Krankheiten und Störungen einzugehen.

Die vorliegenden Unterlagen sind somit als Hinweis zu sehen und als Dokumentation der eigenen Erfahrungen. Sie können und sollten als Grundlage der eigenen Erfahrungen dienen und nicht als Anleitung, die man nicht an die eigene Gesundheit anpassen muss. Es ist wichtig, dass man die Anpassung an das eigene Leben vornimmt.

Es gibt keine wissenschaftlichen Nachweise für die Wirksamkeit der hier geschilderten Vorgehensweisen. Eine Garantie für den Erfolg kann ebenso nicht gegeben werden.

Insbesondere bei Magen-Darm-Problemen, Schwangerschaft oder krankhafter Fettsucht, chronischen oder schweren Erkrankungen ist ein Arzt / Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.

## **Quellen und Verweise**

Bücher und Ratgeber zum Thema, die teilweise als Vorlage dienten bzw. sehr zu empfehlen sind:

- „Die 21-Tage Stoffwechselkur“ von Arno Schikowsky und Rudolf Binder
- „Die hCG Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten“ von Anne Hild
- „Die 4-Wochen Stoffwechselkur“ von Andreas Jopp
- „Die Adipositas Kur: Die einzige Methode, die an der Ursache für Fettsucht und Übergewicht ansetzt und diese für immer beseitigt“ von Matthias Jünemann
- „Von Mensch zu Mensch“ 1 und 2 von Gabi Steiner
- „Das Teamkochbuch mit vielen Rezepten“ aus dem Fetzer Verlag
- Statista
- Robert Koch Institut

Weitere Buchtipps und Links auch unter [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

## **Ansprechpartner**

Gib bitte bei Life Plus bei Deiner ersten Bestellung Deinen Empfehlungsgeber an. Hier die Daten:

Empfehlungsgeber:

Empfehlungsgeber PIN:

Wenn Du einen Empfehlungsgeber hast, dann nimm bitte seine Daten. Falls nicht, dann wende Dich direkt an uns.

Kontakt und Downloads: [www.21fit.de](http://www.21fit.de)

Internet-Bestellseite: <http://lifeplus.com/21fit>

PIN: 4320261

Hinweise zum Urheberrecht:

Die gesamten Unterlagen sind für unsere Klienten und Partner bestimmt und nicht zur unerlaubten Vervielfältigung oder Weitergabe ohne Genehmigung freigegeben. Eine Weitergabe (auch Auszugsweise) ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Jegliche Verletzung des Urheberrechts oder anderer Rechte zieht straf- und zivilrechtliche Konsequenzen nach sich.

© Arno Ostländer April 2018