

Stoffwechsel-Kur

Phase 1	Tag	Ernährung	Körperfett in % Umfang in cm	Tagesplan / Einnahmeempfehlung
Ladetag	1	je mehr, desto besser		5x VitEffect21, Daily/TVM (optional), 2 OPC,
Ladetag	2	je mehr, desto besser		2 OMEGA Kapseln *Gold*, 2x 4-5 Presslinge MSM

Phase 2	Tag	Ernährung	Körperfett in % Umfang in cm	Tagesplan / Einnahmeempfehlung
Kur	1			
Kur	2			
Kur	3			5x VitEffect21
Kur	4	! vermeiden :		1-2x Daily-Shake oder 6 TVM Presslinge
Kur	5	Fett, Öl, Butter		1-3x Triple Proteinshake
Kur	6	Kohlehydrate: Nudeln		2x 1 OPC-Proanthanol Pressling
Kur	7	Brot, Reis, Zucker, Mehl		2x 1 OMEGA Kapsel *Gold*
Kur	8	künstliche Süsstoffe		2x 4-5 MSM Presslinge (bei Bedarf auch mehr)
Kur	9	Alkohol, Milch		Optional: 1x X-Cell Getränk
Kur	10			
Kur	11			
Kur	12	! erlaubt :		Mindestens 3 Liter stilles Wasser trinken!!!
Kur	13	Rezeptideen siehe		
Kur	14	SWK-Kochbuch		Sollte Unwohlsein auftreten, zusätzlich MSM
Kur	15			einnehmen und evtl Flüssigkeitszufuhr erhöhen
Kur	16	ERLAUBT-LISTE		Bei stärkeren Beschwerden ist ggf.
Kur	17			therapeutischer Rat einzuholen
Kur	18			
Kur	19			
Kur	20			
Kur	21			

Phase 2 kann bis auf 42 Tage erweitert werden. **Die letzten zwei Tage der Phase 2 immer OHNE VitEffect21.**

Phase 3 Stabilisierung: 21 Tage ohne VitEffect21 **WICHTIG:** Vitalstoffe weiter nehmen!

Phase 4 Testphase: 21 Tage **WICHTIG:** Vitalstoffe weiter nehmen!

Empfehlung nach Phase 3 **mindestens** weitere 6 Monate Vitalstoffe nehmen!
(zur Vermeidung des Jo-Jo-Effektes)

VitEffect21 - Himalayasalz

Einnahmeempfehlung: 5 mal täglich, ca. 1 Spatelspitze

Bewährt hat sich die Einnahme unabhängig oder ca. 5 Minuten vor den Mahlzeiten.