



Die Stoffwechselkur





Herzlich Willkommen!

Du hast dich für die Stoffwechselkur mit Lifeplus entschieden. Dazu kannst du dir erst einmal selbst gratulieren. Diese Kur kann – wenn du sie konsequent durchführst – zu einer völlig neuen Lebensqualität führen.

Die nachfolgenden Informationen helfen dir dabei, deine Kur angenehm und erfolgreich zu absolvieren und deine erwünschten Ergebnisse zu erzielen. Druck dir diese Anleitung am besten aus, um alle Informationen immer zum Nachlesen zur Verfügung zu haben.

Bei der Kur ist eine gewissen Konsequenz nötig. Halte dich deshalb bitte so genau wie möglich an unsere Empfehlungen und Hinweise.

Wenn du mehr über die Kur wissen möchtest, empfehlen wir dir das Buch "Die 4-Wochen-Stoffwechselkur" von Andreas Jopp.

Betreuung/Begleitung/Austausch

Für Fragen und Tipps steht dir der Mensch, der dir die Kur empfohlen hat, gerne zu Seite. Tausche dich mit ihm von Zeit zu Zeit aus und teile ihm dein Befinden und deine Ergebnisse mit.

Außerdem bist du herzlich eingeladen, eine unserer Gruppen zur Begleitung zu nutzen. Hier erhältst du täglich wertvollen Input, Tipps, Rezepte, Motivation und Hintergrundinformationen, die es dir leicht machen, dranzubleiben. Auch gibt es eine Austauschgruppe, in der du dich mit anderen Kurteilnehmern austauschen und weitere Rezepte teilen kannst.



Wichtige Hinweise

Schwangerschaft/Stillzeit: Während Schwangerschaft und Stillzeit solltest du die SWK nicht durchführen!

Diabetes und sonstige medikamentös behandelte Krankheiten:

Kläre vor der Durchführung der Kur in jedem Falle mit deinem Arzt, ob etwas gegen die Kur spricht. Solltest du Medikamente einnehmen, halte einen Abstand von mindestens einer Stunde zu den Vitalstoffen ein.

Bitte beachte, dass du die für die Kur benötigten **Vitalstoff-Produkte in jedem Fall für die Vorbereitungsphase, die Transformationsphase und die Stabilisierungsphase benötigst – d.h. mindestens für 2 Monate**. Du kannst die Transformationsphase auch verlängern, wenn du mehr Gewicht reduzieren willst.

Für die **Integrationsphase** empfehlen wir, die Goldene Grundversorgung (Daily, Omegold, Proanthenols) beizubehalten.

Die Produkte reichen immer für 30 Tage pro Packung. Damit du nahtlos versorgt bist, kannst du die 2. Lieferung automatisch nach 30 Tagen zugesendet bekommen. Dafür aktivierst du für deine Produkte "mit ASAP bestellen". Du erhältst die Produkte dann außerdem preiswerter. Deine ASAP-Bestellung kannst du jederzeit anpassen und verändern.

Außerdem hast du immer ein 30-Tage-Rückgaberecht ab Versand mit Geld-zurück-Garantie.

Rechtlicher Hinweis und Haftungsausschluss

Bei den Informationen zu der Stoffwechselkur soll nicht der Eindruck erweckt werden, dass eine medizinische oder psychologische Untersuchung durchgeführt, eine Diagnose erstellt, ein Heilungs-, Linderungsversprechen getätigt wird oder physische oder psychische Gebrechen behandelt werden. Eine Stoffwechselkur ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychologische Behandlung oder Beratung. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden bitte immer den Arzt deines Vertrauens. Bei Störungen mit Krankheitswert bitte in ärztliche Untersuchung und Behandlung begeben. Keine Haftungsübernahme Dritter für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.



Für den Erfolg ist eine gewisse Konsequenz in der Durchführung der Kur erforderlich.

Aber keine Sorge, du wirst schnell merken, dass es gar nicht so kompliziert ist. Schau dir Erfahrungsberichte von erfolgreichen Kurlern an und freue dich auf deine eigenen Erfolge!

Schon in kurzer Zeit wirst du dich an die neuen Essgewohnheiten gewöhnt haben und sie verinnerlichen.

Du wirst sehen, dass du nach der Kur ganz automatisch einige deiner Essgewohnheiten verändert hast. Das wird dir helfen, deine Erfolge langfristig zu halten.

Die Entgiftung kann in den ersten Tagen zu Entgiftungssymptomen führen, wie z.B. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Hautirritationen. Werte diese Erscheinungen positiv: Dein Körper reagiert! Du kannst deinen Körper mit extra Mineralien bei der Entgiftung unterstützen.

Trinke viel Wasser, mindestens 3 Liter pro Tag, um die Schlacken und Gifte deines Körpers auszuspülen.

Viel Erfolg und Wohlfühl in den kommenden Wochen!





Vitalstoff-Produkte - Die Basis



DAILY PLUS / DAILY BIOBASICS

Unser Kraftpaket mit allen Vitaminen, Mineralien, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Probiotika

- >> Säure-Basen-Haushalt-Regulierung
- >> Darmpflege
- >> Rundum-Versorgung
- >> Alternativen (nach Absprache): Daily Light oder TVM Plus



PROANTHENOLS 100 DE

Stärkstes Antioxidanz der Natur, verstärkt alle anderen Vitalstoffe

- >> Zum Schutz für Zellen und Gefäße, bildet Elastin und Kollagen.
- >> Strafft die Haut während der Gewichtsabnahme
- >> unterstützt bei Allergien, Asthma, allen Hautthemen, Bluthochdruck uvm.



MSM PLUS

Organischer Schwefel

- >> Fördert die Nährstoffaufnahme und die Entgiftung
- >> Bindet Gifte und Stoffwechselschlacken und leitet sie aus



OMEGOLD

Omega-3-Fettsäuren (essentielle Fettsäuren), auch vegan (Algen) erhältlich

- >> Sind an allen Stoffwechsel-Prozessen im Körper wesentlich beteiligt
- >> für stabile Stimmung, fittes Hirn und Herz
- >> unterstützt bei allen entzündlichen Prozessen



TRIPLE PROTEIN SHAKE

Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe in einem basischen Dreifach-Eiweißpulver. Erhältlich in Vanille und Schokolade, gesüßt und ungesüßt (beides geeignet für die Kur). Veganer Proteinshake ebenfalls erhältlich.

- >> macht satt und reduziert erheblich Verlangen nach Kohlenhydraten
- >> für stabile Stimmung
- >> verhindert Muskelabbau (Jojo-Effekt!)
- >> Reduziert erheblich Verlangen nach Kohlenhydraten/Süßem und sättigt



Wenn es leichter gehen soll..



CALMAG

Mineralienkomplex

- >> Unterstützt die Entsäuerung
- >> Füllt Mineraliendepots auf
- >> verringert Entgiftungssymptome und hilft bei Gewichtsstagnation



KEY-TONIC

Hilft dem Körper bei der Umstellung in den ketogenen Stoffwechsel und reduziert die Begleiterscheinungen (Ketogrippe)

- >> Bringt den Körper schneller in den Fettstoffwechsel
- >> gibt einen Energiekick

Und noch ein paar Lieblinge...



X-CELL

L-Arginin für fitte Mitochondrien, antioxidativem Schutz und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

- >> gibt Energie
- >> unterstützt bei der Gewichtsabnahme
- >> fördert die Durchblutung



MSM-LOTION

Fettfreie Hand- und Körperlotion mit MSM und Aloe Vera,

- >> wirkt beruhigend auf gereizte Haut, wirkt angenehm erfrischend
- >> versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und zieht schnell ein
- >> duftet angenehm nach Mandeln, macht die Haut zart und geschmeidig



FOREVER YOUNG RADIANCE SERUM

Fettfreie, nährnde Gesichtspflege (nicht nur) während der Kur

- >> hydriert, glättet, erfrischt, schützt und strafft
- >> fördert die Spannkraft der Haut für einen frischeren, ebenmäßigeren Teint
- >> mit Alpenrose, Vitamin C, Hyaluronsäure, Kurkuma, Sanddorn, Fulvinsäure, Jungpflanzenextrakt, Leinsamenextrakt und Bifida-Fermentolysat



Die 5 Phasen der Kur

Phase 1

Vorbereitungsphase = mindestens 2 Wochen oder bei Bedarf länger

In der Vorbereitungsphase nimmst du **täglich die Optimalversorgung (Daily, Proanthensols, Omegold, Triple Protein Shake, bei starker Übersäuerung auch Calmag)**. Den Aktivator benötigst du noch nicht, die sonstigen Produkte kannst du nach Lust und Laune verwenden.

Mit der Optimalversorgung füllst du deine Vitalstoffdepots auf und startest mit der Entsäuerung. Das bereitet deinen Körper auf die kommende Entgiftung vor. Die Entgiftung wird leichter, die Kilos purzeln schneller, Vielleicht bemerkst du bereits in dieser Phase erste Verbesserungen deines Wohlbefindens. Mit dieser Phase kannst du jederzeit beginnen, da sie keine weiteren Umstellungen erfordert.

Wenn du viel Stress oder gesundheitliche Herausforderungen hast, kannst du diese Phase beliebig verlängern. Besprich das mit der Person, die dir die Kur empfohlen hat

Unterschätze sie nicht! Die Vorbereitungsphase legt den Grundstein für den Erfolg der Kur.

Phase 2

Ladephase = 2 Tage (Schlemmertage)

An diesen beiden Tagen darfst und sollst du soviel essen, wie du kannst und was du am liebsten magst. Lade richtig auf! Das ist sehr wichtig! Dein Stoffwechsel wird aktiviert und hochgefahren. Lass es dir so richtig gut gehen. Alkohol gibt es ab jetzt keinen mehr!

In dieser Phase startest du mit der Einnahme des Aktivators und nimmst ab jetzt alle Vitalstoffe außer dem Keytonic.

In den folgenden 3 Wochen wird die Kalorienmenge aus diesen 2 Ladetagen weiterhin verbrannt, während du nur ca. 20% davon zu dir nimmst!



Phase 3

Transformationsphase = 21 Tage

Du nimmst täglich alle Vitalstoffe und den Aktivator ein (siehe Einnahmeplan).

In dieser Phase gibt es kein Fett, keine Kohlenhydrate, keinen Zucker, kein Alkohol, möglichst kein/sehr wenig Obst.

Wichtig: Du nimmst täglich 60-80g reines Eiweiß zu dir (Orientierung: mind. 1g pro kg Körpergewicht). Sportler/körperlich arbeitende Menschen können gerne mehr nehmen. Trinke täglich mind. 3 Liter Wasser. Iss nur noch die erlaubten Lebensmittel aus der Liste.

Keine Sorge, du wirst nicht hungern. Der Aktivator öffnet die Fettdepots, die zur Energiegewinnung genutzt werden. Die Vitalstoffe versorgen deinen Körper mit allem, was er benötigt, so dass du voll leistungsfähig bleibst. Wenn du in den ersten Tagen nicht in absoluter Höchstform bist, ist das normal. Der Körper muss sich erst an die neue Situation gewöhnen. Da vermehrt Giftstoffe aus den Fettzellen gelöst werden, kann es evtl. in den ersten Tagen zu Kopfschmerzen kommen. Trinke viel Wasser und achte auf deine Vitalstoffaufnahme. Du darfst die Transformationsphase auch verlängern, bis du dein Wunschgewicht erreicht hast.

Phase 4

Stabilisierungsphase = 21 Tage

KEINEN Aktivator mehr einnehmen!

WICHTIG: Du nimmst alle Vitalstoffe weiter, damit du keinen JoJo-Effekt erlebst.

In dieser Phase stabilisiert dein Körper das erreichte Gewicht. Dein neuer Set-Point wird eingestellt und gefestigt. Dieses Gewicht sollte in den nächsten 3 Wochen gehalten werden.

Die ersten 2 Tage bleibst du bei der Ernährung aus der Transformationsphase. Danach erhöhst du schrittweise von Tag zu Tag deine Fettzufuhr. Vermeide Transfette und halte dich an naturbelassene Fette. Auch dafür bekommst du eine Lebensmittelliste.



Phase 5

Integrationsphase = 3-6 Monate

In dieser Phase integrierst du langsam wieder Kohlenhydrate, vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Vermeide nach Möglichkeit Zucker und Weißmehl und regelmäßigen Alkoholkonsum. Achte weiterhin auf viel Eiweiß und gute, gesunde Fette. Du beobachtest dein Gewicht und deine Befindlichkeit und testest aus, was dir gut tut. Damit sicherst du ein langfristig stabiles Gewicht.

Hier ein paar Tipps für die nächsten Monate:

- Verwende so wenig Fertiggerichte und Geschmacksverstärker, Lightprodukte und raffinierten Zucker wie möglich.
- Iss zu jeder Mahlzeit Eiweiß. Halte dich bei Kohlenhydraten an Vollkornprodukte und Kartoffeln. Orientiere dich am Leitsatz "So natürlich wie möglich".
- Verwende weiterhin täglich die Vitalstoffe mit mindestens der Grundversorgung - Daily, Proanthensols und OmeGold, um deinen Körper auch weiterhin gut zu nähren und zu schützen.





Bevor es los geht:

Schritt 1

Besorge dir den Aktivator unter <https://aktivator.shop> oder im Fetzer Büchershop <https://www.fetzer-buechershop.com> (hier gibt es auch das **Teamkochbuch** mit tollen Rezepten für die Kur).

Mache die Bestellung für die Vitalstoffe gemeinsam mit der Person, die dir die Kur empfohlen hat. Denke daran, dein **ASAP** einzurichten, damit du rechtzeitig für den zweiten Monat alle Produkte erhältst und den Vorteilspreis bekommst.

Schritt 2

Wenn du den Aktivator und deine bestellten Vitalstoffprodukte erhalten hast, informiere deinen Empfehler und entscheide, wann du starten möchtest. Wenn du in einer begleiteten Gruppe starten möchtest, lass dir den **Zugangslink** zuschicken.

Schritt 3

Halte deinen IST-Stand fest! Fülle die "Wehwehchenliste" aus (siehe nächste Seite), miss deine Umfänge an Bauch, Hüfte, Oberarmen, Oberschenkeln und Po, wiege dich und mache Fotos von vorn und von der Seite und Nahaufnahmen vom Gesicht, ebenfalls von vorn und von der Seite. Du kannst auch andere Problemzonen fotografieren. Freu dich schon darauf, in ein paar Wochen zu staunen, was sich alles verändert hat.



Die Wehwehchenliste

In der Stoffwechselkur passiert weit mehr als Gewichtsabnahme. Durch die Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung können sich auch Beschwerden, die du schon länger hast, verringern oder ganz verschwinden.

Drucke dir diese Liste aus und kreuze mal alle deine "Wehwehchen" an. Beobachte, was sich nach der Vorbereitungsphase, während der Transformationsphase und auch im Anschluss danach verändert.

Datum:

- Allergien (z.B. Heuschnupfen, Hausstauballergie, Kontaktallergie, Lebensmittelallergie, Nickelallergie)
 - Appetitlosigkeit
 - Alterung (vorzeitig, Senilität)
 - Asthma
 - Augenprobleme (z.B. trockene Augen, Sehschwäche)
 - Beine (z.B. schwere oder schmerzende Beine, Stau in den Beinen, Kribbeln)
 - Besenreiser
 - Bindegewebsschwäche
 - Bindehautentzündung
 - häufige Blasenentzündungen
 - Blutdruck erhöht
 - Bronchitis
 - Cellulitis
 - CFS (Chronisches Erschöpfungssyndrom)
 - Dehnungstreifen (Schwangerschaft, Wachstumsschub)
 - Depression
 - Durchblutungsstörung
 - Entzündungen (z.B. Gastritis, Sinusitis, Parodontitis, Arthritis, Hepatitis)
 - Erkältungen, häufig
 - Gedächtnisleistung, Demenz, Watte im Kopf
 - Gelenkschmerzen (z.B. Knie-, Hüfte oder Schulter)
 - Gicht
 - Haarausfall
 - Hämorrhoiden
 - Hautirritationen (z.B. Juckreiz, Ekzeme, Akne, Pickel, Altersflecken, Abzesse, Milien, Furunkel)
 - Heißhungerattacken
 - Hitzewallungen
 - Hörsturz
 - Hyperaktivität (speziell bei Kindern)
 - Intoleranzen (z.B. Lactose, Fruktose, Histamin)
 - Kalte Hände und Füße
 - Karies
 - Körpergeruch
 - Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten
 - Kopfschmerzen
 - Krampfadern
 - Kreislaufprobleme
 - Kurzatmigkeit
 - Libido, gering oder keine mehr
 - Lichtempfindlichkeit
 - Lymphstau
 - Migräne
 - Müdigkeit, Erschöpfung
 - Mundgeruch
 - Muskelverspannungen
 - Muskelverletzungen
 - Magenbeschwerden (z.B. Übelkeit, Magenschmerzen)
 - Menstruationsbeschwerden
 - Muskelkrämpfe
 - Nägel (dünn und brüchig)
 - Narben
 - Neurodermitis
 - Ödeme
 - Paradontose
 - Pilzinfektionen (vaginal oder Haut)
 - Reaktionsfähigkeit verlangsamt
 - Rheuma
 - PMS (prämenstruelles Syndrom)
 - Rückenschmerzen
 - Schlafprobleme (z.B. Einschlafstörungen, Schlaflosigkeit)
 - Schnarchen
 - Schuppenflechte
 - Schweißfüße
 - Schwindel
 - Sodbrennen
 - Stress, Überforderung
 - Stimmungsschwankungen
 - Tennisarm
 - Tinnitus
 - Übergewicht
 - Untergewicht
 - Verdauungsstörungen (z.B. Blähungen, Verstopfung, Durchfall)
 - Warzen
 - Wetterfühligkeit
 - Winterverstimmung
 - Wundheilung
 - Zahnfleischbluten
- Weiteres:



Gewichtskontrolle

Transformationsphase

Miss in der Transformationsphase zu den Stichtagen alle Messwerte, um deine Erfolge schwarz auf weiß zu sehen:

Messwerte	IST-Stand	Nach den 2 Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Gesamt
Gewicht kg						
Bauchumfang auf Nabelhöhe						
Umfang Po						
Umfang Oberschenkel li						
Umfang Oberschenkel re						
Körperfett %						
Körperfett kg						
Wasseranteil %						
Muskelanteil %						



Gewichtskontrolle

Stabiphase

In der Stabilisationsphase ist das regelmäßige Wiegen wichtig, damit du sicher gehst, dass dein erreichtes Gewicht als neuer Setpoint gespeichert wird. Gewichtsschwankungen im Bereich von +/- 1 kg sind normal. Wenn du mehr zunimmst, kehrst du für ein bis zwei Tage zur Ernährung aus der Transformationsphase zurück.

	Stabiphase Tag 1		Stabiphase Tag 3		Stabiphase Tag 5		Stabiphase Tag 7
Datum:							
Gewicht:							
		Stabiphase Tag 9		Stabiphase Tag 11		Stabiphase Tag 13	
Datum:							
Gewicht:							
	Stabiphase Tag 15		Stabiphase Tag 17		Stabiphase Tag 19		Stabiphase Tag 21
Datum:							
Gewicht:							



Einnahmeplan

Es ist wichtig, die Vitalstoffe in der empfohlenen Dosierung jeden Tag einzunehmen. **Der Zeitpunkt der Einnahme ist weniger wichtig.** Passe die Einnahme deinen Gewohnheiten an.

Wichtig: Proanthenols mind. 15 Minuten vor dem Proteinshake oder einer Mahlzeit einnehmen.

Den **Triple Protein Shake** kannst du bei Bedarf (Hunger) auch mehrmals am Tag trinken.

Bei Hunger kannst du den Aktivator bis zu 5x täglich nehmen. Da er über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, halte mind. 15 Min. Abstand zu Zähneputzen und Essen/Trinken ein.

ML = Messlöffel

	Morgens	Mittags	Abends
Aktivator Ladetage+Transformationsphase	1 Schüttentnahme 15 Min. vor dem Essen	1 Schüttentnahme 15 Min. vor dem Essen	1 Schüttentnahme 15 Min. vor dem Essen
Key-Tonic ab Transformationsphase	1 ML mit Wasser		
Daily Plus / BioBasics	2 ML Daily + 1 ML Triple Protein Shake mit Wasser als Shake		
Triple Protein Shake			
Proanthenols 100 DE mind. 15 Min. vor Protein	2		
OmeGold zum / nach dem Essen			2
MSM Plus	4		4
Calmag	4		4
X-Cell	1 ML mit Wasser		
Alternativen			
TVM Plus (Alternative zu Daily)	3		3
Daily Light (Alternative zu Daily)	1 ML mit Protein Shake		
Veganer Protein Shake	2 ML mit Daily		



Geeignete Lebensmittel* für die Transformationsphase

Gemüse

Aubergine, Lauch, Zwiebeln, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Spitzkohl und alle anderen Kohlsorten, Kohlrabi, grüne Bohnen, Sellerie, Artischocke, Spinat, Tomaten (in kleinen Mengen), Gurken, Kelp, Artischocken, Paprika, Spargel, Fenchel, Porree, Pilze, Zucchini, Radieschen, Rettich, alle Sorten von Salat. Möhren und rote Bete nur roh!

Keine Hülsenfrüchte, Avocados, Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Zuckermais

Obst

Obst sollte nur in Ausnahmefällen in kleinsten Mengen (eine Handvoll) gegessen werden und immer in Kombination mit Eiweiß!

Papaya, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, saure Äpfel, Grapefruit.

Keine anderen Obstsorten essen. Sie enthalten zu viel Zucker.

Fleisch

Mageres Filet oder Steak vom Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Pute, sowie mageres Rinderhack oder Tatar.

Fisch

Bitte auf Qualität und Herkunft achten. Fisch ist heutzutage teilweise stark belastet. Dorade, Lubinas (Wolfsbarsch), Seelachs, Pangasius, Thunfisch aus der Dose (ohne Öl), weißer Heilbutt, Kabeljau, Steinbeißer, Schellfisch, Scholle, Seehecht, Seezunge, Steinbutt, Schleie, Zander, Felchen, Forelle, Rotbarsch. Alle Meeresfrüchte wie Muscheln, Garnelen oder Scampi.

*Hinweis: In der Literatur und in Rezeptbüchern werden zum Teil unterschiedliche Angaben gemacht. Bei Unsicherheit hilft dein Empfehler.



Eiweiß veg. / vegan

Harzer Roller, Skyr, Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Soja-Schnetzel, Lopino aus Lupineneiweiß, Tempeh, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, 1 Hühnerei / Tag, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver, VeggiHack aus Erbsenprotein und Jackfruit

Ballaststoffe

Shirataki bzw. Konjak-Nudeln, Konjak-Reis, Flohsamenschalen

Gewürze

Apfelessig, Balsamico (ohne Zucker), Cayenne Pfeffer, Curry, Senf (ohne Zucker), Garam Masala (indische Würzmischung), Gelbwurzel (Kurkuma), Gemüsebrühe (fettfrei, ohne Zucker), grüne Kräuter (frisch oder getrocknet), Ingwer, Safran, Kreuzkümmel (Cumin), Meerrettich (frisch oder im Glas ohne Zucker), Tabasco, Paprikapulver, Salz (Meersalz oder Himalaja-Salz), Sambal Oelek (ohne Zucker), Soja-Soße, Erythritol, Stevia, Tomatenmark (ohne Zucker), Wasabi (japanischer grüner Meerrettich), Zimt, Zitronenpfeffer, Zitronensaft, Pfeffer (schwarz).

Ungeeignet

Kein Glutamat, kein Geschmacksverstärker, keine fertige Soßen (z.B. Maggi) und fertige Würzmischungen, keine Fertigprodukte, keine künstlichen Süßstoffe wie Aspartam, keine Light-Produkte (Cola Light, Cola Zero...), keine sonstigen Limos, Säfte etc.

Kein Fett, keine fetthaltigen Lebensmittel.

Zum Anbraten etwas Wasser oder Soja-Soße nutzen.

Richtlinien für die Transformationsphase:

- deine Lebensmittel sollten max. 3-5 g Kohlenhydrate pro 100 g haben
- der Fettgehalt sollte bestenfalls bei unter 5-8 g pro 100 g liegen
- deine Gesamtmenge an Kohlenhydraten sollte 30 g pro Tag nicht überschreiten



Ein paar Tipps für den Start

Wir geben dir auf der folgenden Seite einen Vorschlag für einen Tag in der Transformationsphase. Die wichtigen Punkte dabei sind:

- viel trinken (mindestens 2, besser 3 Liter pro Tag)
- nach dem Aufstehen und 15 Minuten vor jeder Mahlzeit Aktivator einnehmen
- Die Vitalstoffe nach Einnahmeplan - der Zeitpunkt ist weniger wichtig!
- Mahlzeiten aus den erlaubten Lebensmitteln
- die Gesamtmenge an Kohlenhydraten sollte 30g pro Tag nicht überschreiten



So könnte dein Tag ablaufen...

Nach dem Aufstehen 1 Glas Wasser

Dann Aktivator - mind. 15 Minuten vor dem Zähneputzen

Morgen

1 Glas Wasser mit Key-Tonic/X-Cell und 2 Proanthensols 100

Kaffee oder Tee nach Bedarf, ohne Zucker, 1 Esslöffel Magermilch pro Tag ist erlaubt
Anstatt Zucker kann Stevia oder Erythritol verwendet werden.

Aktivator - 15 Minuten vor dem Shake

Frühstück: Shake mit 2 ML Daily Plus/Biobasics und 1 Messlöffel Triple Protein Shake
1 OmeGold, 4 MSM Plus, 4 Calmag

Vormittag

Nur bei Bedarf: etwas Gemüse wie Gurke, Zucchini, Möhre
am besten mit fettarmen Joghurt/mageren Frischkäse/Skyr. 2 Gläser Wasser oder Tee

Mittag

Aktivator - 15 Minuten vor dem Essen

Salat oder gedünstetes/gegrilltes Gemüse aus der Liste mit ca. 130 g Fleisch/Fisch/
Tofu (roh wiegen) = ca. 30g Eiweiß. 1 Glas Wasser

Nachmittag

Nur bei Bedarf: Etwas Hüttenkäse oder Skyr, ev. mit etwas Triple Protein Shake, X-Cell
oder Erythrit gesüßt

1 Glas Wasser oder Tee

Abend

Aktivator - 15 Minuten vor dem Essen

gedünstetes/gegrilltes Gemüse mit ca. 100-130g Fleisch/Fisch/Tofu = ca. 20-30g Eiweiß,
2 Gläser Wasser oder Tee

1 OmeGold, 4 MSM Plus, 4 Calmag - mit einem Glas Wasser zum Essen

Bei Hunger: extra Proteinshake (ohne Daily), Skyr, Harzer Roller, Gemüse
Nur in Ausnahmen und am besten erst ab der 2. Woche max. eine Handvoll
erlaubtes Obst pro Tag, immer zusammen mit Eiweiß, z.B. Heidelbeeren in Skyr



Geeignete Lebensmittel* für die Stabilisationsphase:

Alles aus der Liste für die Transformationsphase, sowie zusätzlich:

Obst & Gemüse

Avocado, Oliven, Kokosnuss

Fleisch & Fisch

Alle Fleisch- und Fischarten können jetzt gegessen werden.
Keine Wurstwaren! Diese enthalten in aller Regel Zucker.

Eiweiß veg./vegan

Alle Käsesorten, Vollfett-Quark, Joghurt etc. Dabei auf die Menge an Kohlenhydraten achten. Beliebig viele Eier.

Fette

Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse,
Pekannüsse Samen: Leinsamen, Hanfsamen, Mohnsamen, Chia-Samen,
Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
Öl und Butter: Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Kakaobutter, Kakaopulver ohne
Zucker, Nuss-Drinks und Nussmus ohne Zucker

Kein Glutamat, kein Geschmacksverstärker, keine fertige Soßen (z.B. Maggi) und fertige Gewürzmischungen, keine Fertigprodukte, keine künstlichen Süßstoffe wie Aspartam, keine Light-Produkte (Cola Light, Cola Zero...), keine sonstigen Limos, Säfte etc.

Richtlinien für die Stabilisierungsphase:

- deine Lebensmittel sollten max. 3-5 g Kohlenhydrate pro 100 g haben
- deine Gesamtmenge an Kohlenhydraten sollte 30 g pro Tag nicht überschreiten

*Hinweis: In der Literatur und in Rezeptbüchern werden zum Teil unterschiedliche Angaben gemacht. Bei Unsicherheit hilft der/die Berater/in.



Integrationsphase - 3-6 Monate

In dieser Phase etablierst du gesunde Essgewohnheiten, um dein Gewicht langfristig zu halten. Lifeplus empfiehlt die **Goldene Grundversorgung (Daily Plus/Biobasics, Proanthens 100DE, Omegold)** oder die **Optimalversorgung (zusätzlich Triple Protein Shake)** in der bekannten Dosierung. In den letzten Wochen hast du die Grundlage für eine neue Gesundheit gelegt. Jetzt heißt es, darauf aufzubauen!

Die Vitstoffe versorgen dich auch weiterhin mit allem, was dein Körper Tag für Tag benötigt und sind eine tägliche Basendusche und Dampfpflege. In dieser Phase kann sich deine Gesundheit noch weiter positiv verändern, deine Haut straffen und auch hartnäckige Cellulite verschwinden.

Mit folgenden Produkten kannst du deinen Körper zusätzlich optimal unterstützen:



PHASE O'MINE

Kidneybohnenextrakt für stabiles Gewicht

- >> Blockiert die Aufnahme von langkettigen Kohlenhydraten (Brot, Nudeln, Pizza, Kartoffeln)
- >> vor kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten einnehmen
- >> hilft gegen Blähbauch nach Kohlenhydraten



SKIN FORMULA

Hautpflege von Innen

- >> Feuchtigkeitspflege von innen
- >> Hyaluron und Kollagen polstern die Haut auf und straffen die Haut
- >> unterstützt bei Hühnerhaut und Schupflidern
- >> unterstützt Bänder und Gelenke



DISCOVERY

Verjüngung der Zellen mit der Kraft der Astragaluswurzel.

- Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere, die Schutzkappen der Chromosomen der DNA, was uns altern lässt. Eine Verlängerung der Telomere führt zu Verjüngung. Für diese Entdeckung gab es sogar den Nobelpreis.
- >> Hochkonzentrierter Astragaluswurzelextrakt
 - >> verlängert nachweislich Telomere
 - >> verjüngt den ganzen Körper auf Zellebene (Organe, Blutgefäße, Gehirn, Augen, Haarwuchs)
 - >> strafft und verjüngt das Hautbild

Wenn du weitere Fragen hast, wende dich an die Person, die dir die Kur empfohlen hat. Sie unterstützt dich gern!



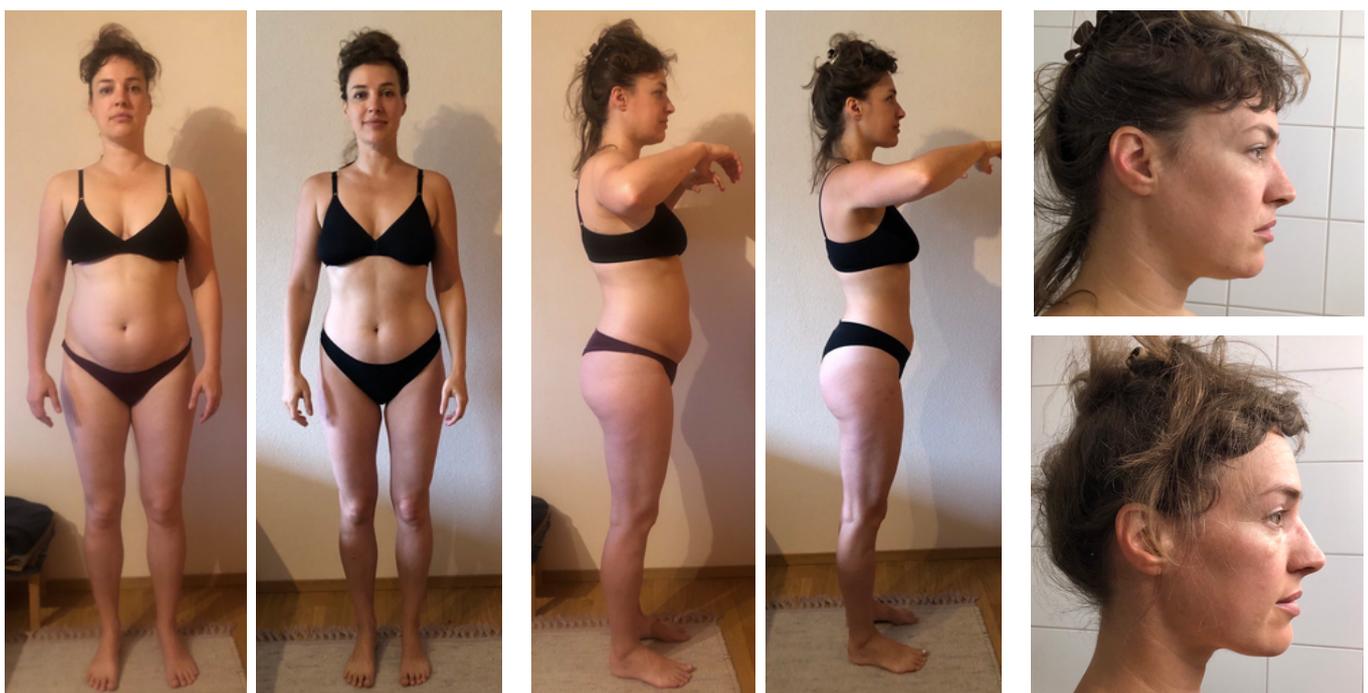
Erfahrungsbericht Manila

Mein Name ist Manila. Ich bin 43 Jahre alt und war alleinerziehende Mutter einer inzwischen erwachsenen Tochter. Als ausgebildete Schneiderin habe ich viele Jahre im Verkauf und in der Beratung gearbeitet, bevor ich in Leitungsfunktionen wechselte.

Meine Krankheitsgeschichte begann bereits in meiner Jugend. Seit meiner frühen Jugend kämpfte ich mit starker Akne, mit 19 Jahren kam dann die Schuppenflechte hinzu. Im Laufe der Jahre verschlechterte sich mein Gesundheitszustand weiter: Ich litt unter starker Übersäuerung, Mineralstoffmangel und erlebte mit 37 Jahren einen Burnout.

Ich wechselte danach in einen kreativeren Beruf, wurde Gestaltungslehrerin. Davon erhoffte ich mir mehr Freude im Alltag, da ich meine Kraft hauptsächlich aus der Kreativität ziehe. Jedoch auch der Lehrerberuf ist sehr anstrengend und zehrte an meinen Kräften. Immer wieder plagten mich Pilzinfektionen, Blasenentzündungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme sowie Hautprobleme wie Schuppen und unreine Haut. Auch meine Augen wurden immer schlechter, ich fühlte mich ständig müde und abgeschlagen. PMS, chronische Kopfschmerzen bis hin zu Migräne sowie Karies und Parodontitis gehörten ebenfalls zu meinem Alltag. Ich war an einem Tiefpunkt und wusste, es muss sich was ändern, sonst erlebe ich meine nächste große Erschöpfung.

Im Juli 2024 begann ich meinen Genesungsweg mit der Stoffwechselkur. Die Veränderungen waren beeindruckend: Ich nahm 10 Kilo ab, hatte keine Gelenkschmerzen mehr und auch die Kopfschmerzen sowie das PMS verschwanden! Meine Energie kehrte zurück und meine Haut wurde klarer. Durch die Einnahme der Goldenen Grundversorgung plus Calmag, MSM und den MicroMins verbesserte sich meine Gesundheit auf vielen Ebenen. Auch meine Haare fielen weniger aus und fühlen sich von Tag zu Tag vitaler an. Nun starte ich mit der Darmkur, um noch tiefer in den Heilungsprozess einzutauchen.





Erfahrungsbericht Ines

Hallöle, ich bin Ines, 56, und wohne mit meinem Mann und unserer Hündin Bella bei Berlin. Bevor ich LifePlus entdeckt habe, hat sich jeder Tag einfach nur schwer angefühlt.

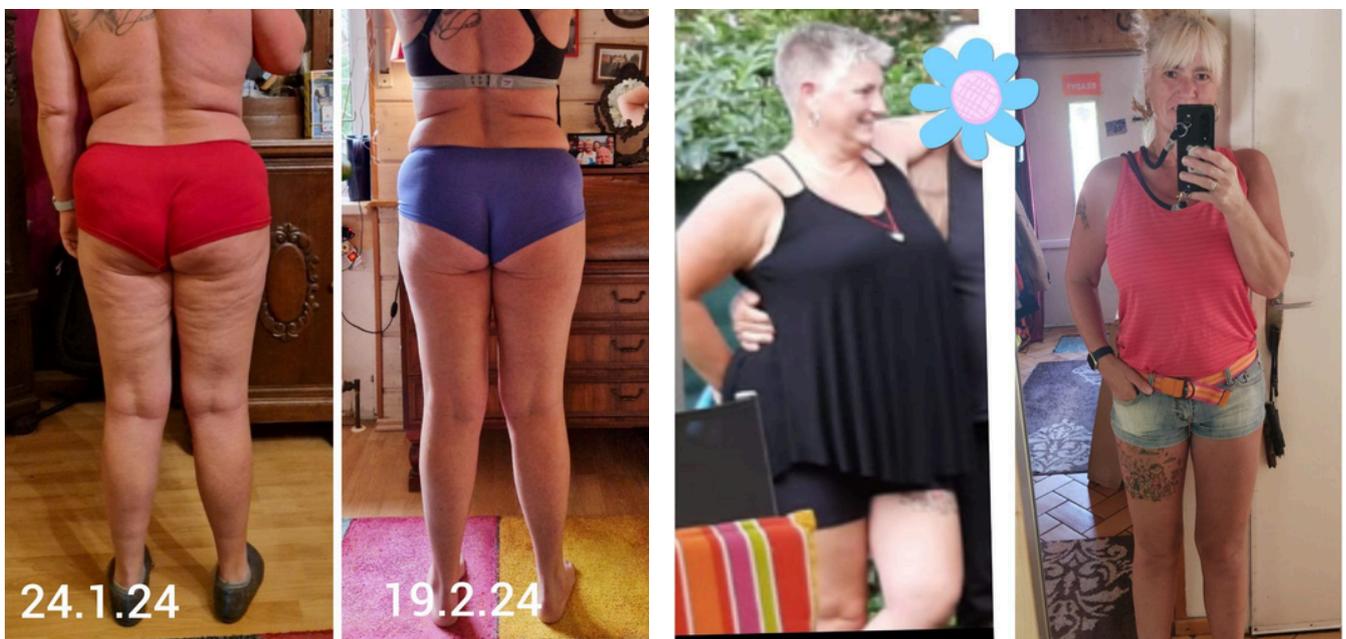
Ich habe Fibromyalgie und hatte sehr starke Schmerzen. Außerdem hatte ich Depressionen und Arthrose in den Händen. Morgens kam ich kaum aus dem Bett. Ich war antriebslos und konnte mich zu nichts motivieren. Dazu kamen all die Schmerzmittel – auch Opiate waren dabei.

Über eine Kundin bin ich auf die Stoffwechselkur aufmerksam geworden und Mitte Januar 2024 habe ich angefangen. Schon nach 3,5 Wochen war meine Cellulite deutlich besser. Bis Mitte Mai habe ich ganze 28 Kilo abgenommen. Aber noch viel wichtiger: Meine Schmerzen waren schon nach wenigen Wochen so gut wie weg. Ich brauche keine Schmerzmittel mehr, die Fibromyalgie macht mir keine Probleme mehr und die Morgensteifigkeit in meinen Händen ist verschwunden. Auch meine Hüfte, bei der ich dachte, ich brauche bald eine OP, ist deutlich besser geworden. Und ein großer Hautpilz, den ich seit 35 Jahren hatte, war nach so vielen Jahren einfach weg.

Am Anfang war meine größte Herausforderung die Antriebslosigkeit. Ich hab oft nur auf dem Sofa gesessen und gedacht: „Ich krieg meinen Hintern nicht hoch.“ Aber dann hab ich mich doch aufgerafft und bin nach Potsdam gefahren, um Regina und die anderen aus der LifePlus-Community persönlich kennenzulernen. Als ich da war und diese strahlenden, energievollen Menschen gesehen habe, wusste ich: „Genau das will ich auch!“

Seitdem hat sich so viel getan. Ich bin nicht nur leichter und schmerzfrei, ich hab auch wieder richtig Lust aufs Leben. Meine Beweglichkeit ist zurück, und ich fühle mich einfach gut. Morgens stehe ich auf und freue mich auf den Tag – etwas, was früher undenkbar war.

LifePlus hat mein Leben komplett verändert, und dafür bin ich unglaublich dankbar. Es fühlt sich an, als hätte ich endlich wieder mein Strahlen und meine Lebensfreude zurückgewonnen.





Erfahrungsbericht Bastian

Ich bin Basti und 44 Jahre alt. Vor der Stoffwechselkur war ich gespannt, was bei mir passieren würde: Weder hatte ich Übergewicht noch Allergien oder ähnlich Beschwerden. In den ersten zwei Tagen war ich gereizt, hatte Kopfweh und immerzu Hunger. Am dritten Tag hatte ich das Gefühl, als hätte jemand das Licht angeknipst und die Vorhänge beiseite gezogen: Ich war geistig plötzlich völlig klar, fokussiert, hatte eine wahnsinnige körperliche Leistungsfähigkeit. Ich hatte das Gefühl, eine neue, starke Energiequelle angezapft zu haben, war schon vor dem Aufstehen wach und trotz kaltem Winterwetter war der innere Frühling bei mir angekommen. Ich war voll schöpferischem, kreativem Tatendrang und habe meine Dissertation abgeschlossen. Ein letzter Gewaltakt, für den ich ohne SWK die Kraft nicht hätte aufbringen können.

Ich entwickelte den Mut, mich selbst zu zeigen und zu mir zu stehen, mich besser abzugrenzen gegen Forderungen anderer Personen. Eine große innere Gelassenheit und positive Einstellung in vielen vormals stressigen, herausfordernden Situationen trat zutage.

Mein vormals starker Kaffeekonsum (1 bis 2 Liter pro Tag) hat sich auf 2 Tassen reduziert, die ich aber genießen kann.

Ich habe 4 Kilo Körpergewicht abgenommen, doch gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut. Daher wird die Fettabnahme größer gewesen sein.

Fazit: Bei mir hat die Stoffwechselkur sich weniger in einer körperlichen, dafür aber umso stärker in einer mentalen Veränderung gezeigt.

Meine Persönlichkeit hat sich stark positiv entwickelt, und das nachhaltig. Ich habe mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten gewonnen, mehr Mut gefasst, zu mir zu stehen, und mein Mindset vom reinen Analytiker, der eher die Hindernisse auf dem Weg zum Ziel sieht, zum Visionär gewandelt.

Mein Verstand ist zu einem guten Teil in mein Herz gerutscht und das ist gut so.





Erfahrungsbericht Maria

Hallo, ich bin Maria, 40 Jahre alt, und lebe zusammen mit meinem Mann und unseren 4 Töchtern in Mecklenburg-Vorpommern.

Nachdem ich 2021 nach der Geburt der Zwillinge mit einer Erkrankung im Krankenhaus lag und sehr viel Antibiose bekam, wurde ich nach 31 Tagen mit einem kugeligen, harten Blähbauch entlassen. Auch am Gewicht hatte sich im Vergleich zu vor der Geburt nicht viel geändert. Ich fühlte mich träge und erschöpft, konnte nicht so für meine Kinder da sein, wie ich es gerne gewesen wäre, und habe viel Zeit im Bett und auf der Couch mit Ausruhen verbracht. Alles war anstrengend. Auch 1,5 Jahre später wurde ich immer noch gefragt, ob ich schwanger sei oder wann "es" denn soweit wäre und das neue Baby käme.

Dann hörte ich von der Darmkur, die ich im Oktober 2022 dann auch machte. Sie brachte mir einen unglaublichen Gewichtsverlust von -6kg, viel mehr Beweglichkeit und "innere Leichtigkeit". Meine häufigen Kopfschmerzen gingen weg und auch meine langjährigen Blasenentzündungen waren Geschichte.

Anfang Januar 2023 startete ich mit der Stoffwechselkur, die mir anfangs etwas Kopfzerbrechen bereitete. Aber mit dem Teamkochbuch an der Hand hatte ich schnell meine Lieblingsgerichte gefunden, die meine Familie mitaß oder ich kochte für sie einfach noch extra Kartoffeln, Nudeln, etc dazu.

Nach 50 Tagen in der Transformationsphase ging ich in die Stabilisierungsphase und hatte Mitte März mein Ziel erreicht: Rund 20kg hatte ich abgenommen, von Kleidergröße 42/44 auf 36/38. Der Bauch war weg und ich fühlte mich wie neu geboren mit unglaublich viel neuer Energie und Lebensfreude.





Wir wünschen dir viel Erfolg!

