

Die Stoffwechselkur

• hCG-Diät •



Produkte

Produkte

FiguraSed

FiguraSed ist ein vollwertiger Mahlzeitenersatz, der neben Ballaststoffen, nahezu 100% der von der EU empfohlenen Tagesmenge aller 26 essentiellen Vitamine und Mineralien enthält. Mit nur 215 Kcal pro Portion erleichtert FiguraSed das Gewichtsmanagement und trägt zum Erfolg der Stoffwechselkur bei.

Flohsamen

Indische Flohsamenschalen enthalten unverdauliche Ballast- und Schleimstoffe, die sich im Darm nützlich machen und sich positiv auf die Verdauung und eine gesunde Darmtätigkeit auswirken. Aufgrund ihrer Quellwirkung haben Flohsamen einen sättigenden Nebeneffekt, welcher für die hCG-Diät nicht unerheblich ist.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Sie sind lebenswichtig, da sie an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt sind, wie zum Beispiel bei der Produktion von Hormonen, der Bildung von Abwehrzellen und der Herstellung von körpereigenen Proteinen. Zudem wirken sie entzündungshemmend, verleihen der Haut und den Haaren mehr Spannkraft sowie Feuchtigkeit und halten unsere Gelenke geschmeidig.

hCG-Globuli

Die Globuli enthalten die Information des humanen Choriongonadotropins (kurz hCG). Dieses Hormon unterstützt den Körper in einer herausfordernden Ernährungssituation seine Fettdepots abzubauen und wirkt appetitzügelnd.

OPC

Oligomere Proanthocyanidine gehören zu einer großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. OPC ist ein sehr starkes Antioxidans und verfügt über eine zwanzigmal stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin C und wirkt fünfzigmal stärker als Vitamin E. Dadurch kann es freien Radikalen effektiv entgegenwirken.

MSM

Methylsulfonylmethan ist eine organische Schwefelbindung, welche nach Kalzium und Phosphor das am häufigsten vorkommende Mineral im menschlichen Körper ist. Schwefel spielt eine wichtige Rolle bei unseren Stoffwechselprozessen, wie z.B. beim Eiweißstoffwechsel, bei der Entgiftung oder dem Aufbau und der Reparatur von Zellen.

Best of Gemüse

Vitamine sind an zahlreichen chemischen Vorgängen im Körper beteiligt. Der Organismus braucht Vitamine unter anderem für ein starkes Immunsystem und um die Abwehrkräfte zu mobilisieren.



Auf unserer Seite findest du tolle Rezeptideen, Hilfsmittel zur Erfolgskontrolle sowie Informationen und Tipps rund um die Stoffwechselkur. Außerdem erhältst du 25% Rabatt auf eine weitere Bestellung FiguraSed.

www.vitaconcept.de/stoffwechselkur

(Passwort: VitaconceptHCG)



VITA CONCEPT

✉ info@vitaconcept.de

🌐 www.vitaconcept.de

📍 Günther-Wagner-Allee 13,
30177 Hannover

📷 www.instagram.com/vitaconcept

📘 www.facebook.com/vitaconcept

Phasen der Stoffwechselkur

Phase 1: Lade-Tage

Die Ladephase dauert nur zwei Tage. In dieser Zeit bereitest du deinen Körper auf die kommenden Tage vor und kannst schlemmen worauf du Lust hast.

Alles ist erlaubt – ohne Rücksicht auf feindliche Kalorien. Dieses Schlemmen soll den Stoffwechsel anregen, sodass der Verbrennungsprozess in den nächsten Wochen auf Hochtouren läuft. Dementsprechend ist Alkohol nicht erlaubt, da dieser deinen Stoffwechsel hemmt.

Phase 2: Diät-Phase

Diese Phase dauert 21 Tage und hat einen deutlichen Gewichtsverlust zum Ziel.

Während der Diätphase sind nur ca. 700 Kilokalorien am Tag erlaubt. Um das zu erreichen, musst du dich an einen strikten Ernährungsplan halten (siehe Ablauf der Diät-Phase). Mittags und abends gibt es eine Proteinquelle (bspw. mageres Fleisch, Fisch, Tofu oder Eier) mit Gemüse und morgens einen Shake. Eiweiß hält lange satt und bewirkt, dass die Muskelmasse während der 21 Tage Stoffwechselkur nicht abgebaut, sondern stattdessen Fett verbrannt wird. Kleine Snacks aus zuckerarmen Obstsorten, wie Erdbeeren, Grapefruits oder Äpfel sind erlaubt.

Zu den verbotenen Lebensmitteln zählen Alkohol, Kohlenhydrate wie Pasta, Reis, Kartoffeln oder Brot. Auf Zucker und andere Süßungsmittel sowie auf Milchprodukte solltest du verzichten. Im Zweifelsfall solltest du hier zu fettarmen oder pflanzlichen Alternativen greifen. Öle und Fette sind nur in kleinen Mengen erlaubt. Solltest du doch einmal sündigen und ein verbotenes Lebensmittel zu dir nehmen, verlängert sich deine Diätphase um 3 Tage!

Bei dieser relativ einseitigen Ernährungsweise versorgen die Globuli und Vitalstoffe deinen Körper mit allem Nötigen und regen den Fettstoffwechsel an. So ist Abnehmen auch ohne Sport möglich.

In dieser Phase solltest du jeden Tag 3 bis 4 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

Phase 3: Stabilisierungsphase

Die Stabilisierungsphase ist eine dreiwöchige Aufbauperiode während der Stoffwechselkur und soll den berühmten Jo-Jo-Effekt verhindern. Dafür ist es wichtig, dass du deine Kalorienzufuhr schrittweise jeden Tag langsam anhebst und deinen Körper an eine normale Kalorienzufuhr gewöhnst. Als Faustformel gilt: Erhöhe deine Kalorienzufuhr um circa 100 Kalorien pro Tag. Somit bleibt dem Körper genügend Zeit, sich nach der radikalen Kalorienreduktion wieder an ein normales Level anzupassen.

Du kannst deinem Speiseplan wieder verschiedene Lebensmittel und hochwertige Fette hinzufügen. Nach wie vor solltest du auf Zucker, Alkohol und Kohlenhydrate verzichten.

In dieser Phase darfst du selbst testen, wie viel du essen kannst, ohne zuzunehmen.

Stellst du morgens beim täglichen Wiegen fest, dass du mehr als ein Kilogramm an einem Tag zugenommen hast, empfehlen wir einen Apfeltag. Ein solcher Tag dauert vom Mittagessen bis kurz vor dem Mittagessen des nächsten Tages. In dieser Zeit werden ausschließlich grüne Äpfel gegessen (ca. ein Kilogramm). Zusätzlich sind nur Wasser oder ungesüßter Tee und die Vitalstoffe erlaubt.

Phase 4: Erhaltungsphase

Wenn du alle 3 Phasen erfolgreich absolviert hast, schließt die zeitlich unbegrenzte Erhaltungsphase an. Das Ziel dieser Phase ist es, dein neues Wissen über gesunde Ernährung dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Ab jetzt sind wieder Kohlenhydrate und Fette erlaubt. Dennoch solltest du dich nun gesünder, ausgewogener und vollwertiger als vor der Diät ernähren. Zusätzlich empfehlen wir dir, die Einnahme unserer Vitalstoffe mindestens vier Wochen lang fortzusetzen.

Nur bei der Einhaltung aller vier Phasen, kannst du die größte Gewichtsreduktion erzielen und auch den bei so vielen Diäten gefürchteten Jo-Jo-Effekt vermeiden.

Ablauf: Diät-Phase

(Phase 2)

Morgens

- FiguraSed (1-2 Messlöffel in 200ml Wasser auflösen)
- MSM (2 Kapseln)
- OPC (2 Kapseln)
- Omega 3 (2 Kapseln)
- Best of Gemüse (2 Kapseln)
- Flohsamen (2 Teelöffel)
- hCG-Globuli (5 Kügelchen)

Mittags

- Protein (Frauen 120g / Männer 200g)
- reichlich Gemüse / Salat
- hCG-Globuli (5 Kügelchen)

Nachmittags

- bei Heißhunger einen grünen Apfel
- hCG-Globuli (5 Kügelchen)

Abends

- Protein (Frauen 120g / Männer 200g)
- reichlich Gemüse / Salat
- MSM (2 Kapseln)
- Omega 3 (2 Kapseln)
- hCG-Globuli (5 Kügelchen)

Nicht erlaubt:

- | | |
|--------------------|-----------------|
| • Kohlenhydrate | • Milchprodukte |
| • Zucker, Süßstoff | • Alkohol |
| • Fett, Öl, Butter | |