

Zur Wunschfigur



Autorin: Mag. Katrin Wagner,
Darmberaterin, eCommerce-Managerin

mit dem

DARM-VITAL- PRINZIP

einfach - schnell - nachhaltig

Von Darmberatern entwickelt.

Ziele der Methode



1. **Einfach** & schnell zur Wunschfigur
2. Den Darm langfristig auf **schlank** programmieren
3. Darm-Unterstützung
4. Kondition, weniger Müdigkeit, Motivation
5. Mit **GUTER LAUNE** abnehmen



Die 6 Prinzipien der DARM-VITAL Methode



1. Warm essen

Während der Kur wird nur warm & gekocht gegessen!

Laut TCM arbeiten dann Magen und Milz ideal zusammen und Lebensenergie (Qi) kann aufgebaut werden – was wiederum einer besseren Verdauung zugutekommt.

Vor allem morgens ist diese warme Ernährung besonders wichtig.

Tipp der Darmberaterin: Morgens Kraftsuppe (Rinds- oder Hühnersuppe) mit diversen Einlagen oder Cremesuppen mit regionalem Gemüse.



2. Zucker nur 1x am Tag

Am besten ist es auf Zucker ganz zu verzichten.

ODER: Naschen einschränken:

- 1x täglich zwischen 15 und 17 Uhr

(Lunge-Minus-Zeit lt. TCM Organuhr) ist naschen erlaubt,

ABER:

- Kuchen und keine anderen Naschereien:

Mohnkuchen, Nusskuchen oder Marmorkuchen sind empfehlenswert.



3. Abend-Ruh

Dinner-Canceling

Ab **17 Uhr** nichts mehr essen.

Trink stattdessen Tee.

So kann sich der Darm

(und jede Zelle deines Körpers)

in der Nacht regenerieren.



4. Nahrungsergänzung

- Hunger-Stopper Apfelpektin (für **langfristige** Erfolge)
- natürliche Fatburner (für **schnellere** Erfolge).
- Optional: gute Laune-Booster, Ballaststoffe und Probiotika.



Empfehlungen

Essbremse Apfelpektin

zur Unterstützung als Hunger-Stopper und zur Programmierung der Darmflora in Richtung „Schlank“

- Quillt im Magen auf & verringert Hunger natürlich
- Unterstützt die Zuckerverkapselung, damit dieser unverdaut wieder ausgeschieden wird.
- Lieblingsfutter der Bacteroidets (Schlankmacher-Bakterien im Darm). So vermehren sie sich und verdrängen die Dickmacher.



Empfehlungen

Fatburner

Figura-Burn Komplex unterstützt den Körper 100% natürlich

bei der Fettverbrennung mit

- Koffein,
- grünem Kaffee,
- Chili,
- Pfeffer
- Bitterorangen-Extrakt



Empfehlungen

Gute Laune Booster

Griffonia & Rhodiola Rosea HAPPY FORMULA

- Griffonia regt die körpereigene Produktion unseres Glückshormons Serotonin an
- Rosenwurz (Rhodiola Rosea) entspannt & gleicht aus



Empfehlungen

Verdauungsmanager

Ballaststoffe PUR balanciert die Verdauung zusätzlich mit 100% natürlichen, präbiotischen Ballaststoffen.

Wer zu Durchfall oder Verstopfung neigt, ist mit Ballaststoffe Pur außerdem sehr gut versorgt.



Empfehlungen

Darm Unterstützung

Zum Aufbau der Darmflora mit guten Bakterien empfiehlt sich Probio Immun, das zusätzliche Vitamin D für ein stabiles Immunsystem enthält.



5. Entschlackungs-Hirse-Tag

1 Tag pro Woche wir nur Hirse
in der Kraftsuppe gegessen!

Hirse unterstützt

- beim Entschlacken & Entgiften,
- enthält Proteine & Ballaststoffe gegen Hunger
- Enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Eisen.

Außerdem sollte viel WASSER getrunken werden –

keine Alkohol oder sonstige zuckerhaltige Getränke!



6. Bewegung

Mind. 2x pro Woche Bewegung !

Vorzugsweise walken, denn die Natur ist wichtig für unser seelisches Wohlbefinden. Für zusätzlichen Muskelaufbau (Bauch Beine Po) sind zusätzliche Übungen empfehlenswert.

