

EINNAHME VITALSTOFFE & MAHLZEITEN WÄHREND DEINEM BODY CLEANING

VITALSTOFFE



Lifeplus Vitalstoffe:

DAILY - Stoffwechsel anregen
Proanthenols 100 - Hautstraffung
Omegold - natürliche Fette
MSM - Abtransport der Giftstoffe
Triple Protein Shake - Muskeln

Daily (1x kleiner Messlöffel) mit Shake (großer Messlöffel) einnehmen. Shake mit stillem Wasser mixen.

MORGENS

Daily & Shake mixen (stilles Wasser)
2x Proanthenols
1x Omegold
4x MSM

ABENDS

1x Omegold
4x MSM

Optional Abends 4x MSM auf Nachmittag legen, wenn du schlecht schlafen kannst. Da MSM entgiftend wirkt und der Körper über Nacht arbeitet, kann es Unruhe hervorrufen.

START!

Täglich 3-5x der Aktivator (Messerspitze MS) - Einnahme 20 Minuten vor dem Essen und mit 20 Minuten zeitlicher Distanz zum Zähneputzen und zu Kaffee.

Fettreiche Lebensmittel sind erwünscht: Nüsse und Samen aller Art sind hervorragend geeignet, Avocado, Lachs und Olivenöl genauso. Es ist wichtig, an diesen beiden Tagen reichlich und reichhaltig zu essen und zu trinken.

MORGENS

Aktivator + schönes ausgiebiges Frühstück "Lass es dir munden!"
2x Proanthenols
1x Omegold
4x MSM

MITTAGS

Aktivator + Mahlzeit

ABENDS

Aktivator + Mahlzeit
1x Omegold
4x MSM

LADEPHASE

2 Tage



*DIE MENGE DER VITALSTOFFE REICHEN **BIS 4 WOCHEN.***

*DAS DAILY REICHT SOGAR **BIS 8 WOCHEN.***

Für ein optimales Ergebnis empfehle ich dir die Vitalstoffe die gesamten 6 Wochen einzunehmen.

SCHAU SCHON MAL INS
KOCHBUCH, WIE DU IN
DEINE DIÄTPHASE STARTEN
MÖCHTEST!

PLANE DEINE MAHLZEITEN
BEIM EINKAUF!

EINNAHME VITALSTOFFE & MAHLZEITEN WÄHREND DER KUR

DIÄTPHASE 21 Tage



MORGENS

Aktivator + Shake/Daily
2x Proanthensols
1x Omegold
4x MSM

DU KANNST WÄHREND DER
DIÄTPHASE **SPORT MACHEN.**
ACHTE IMMER AUF SIGNALE
DEINES KÖRPERS!

2X / TAG
PROTEINHALTIGE
NAHRUNGSMITTEL
(1X SHAKE DAVON)
GESAMT: 120 G

Den Shake kannst du jederzeit auch zu einer anderen Mahlzeit einnehmen und dir ein Frühstück aus dem Kochbuch auswählen.

MITTAGS

Aktivator + Mahlzeit (siehe Buch Rezepte)

~~ALKOHOL
ZUCKER
KOHLENHYDRATE~~

ABENDS

Aktivator + Mahlzeit (siehe Buch Rezept)
1x Omegold
4x MSM



2 Tage ohne Aktivator + Mahlzeiten Diätphase
Ab Tag 3 ohne Aktivator + Kalorien erhöhen

Keinen Aktivator mehr einnehmen und noch 2 Tage mager essen.
Dann langsam die pro Tag aufgenommene Kalorienzahl moderat erhöhen. Vitalstoffe genau wie zuvor alle weiter nehmen.

Keinen Aktivator mehr einnehmen und noch 2 Tage mager (Diätphase) essen. Dann langsam die pro Tag aufgenommene Kalorienzahl moderat erhöhen. Vitalstoffe genau wie zuvor alle weiter nehmen.

AUSREICHEND TRINKEN
NICHT VERGESSEN!



STABILISIERUNGSPHASE 21 Tage



MORGENS

Daily
2x Proanthensols
1x Omegold
4x MSM

2X / TAG 150G
PROTEINHALTIGE
NAHRUNGSMITTEL

ABENDS

1x Omegold
4x MSM

~~ALKOHOL
ZUCKER
KOHLENHYDRATE~~



NEUE LEBENSENERGIE - & QUALITÄT
HALTEN UND **WEITER ENTFALTEN!**

TESTPHASE
bis 6 Monate



Die Testphase ist bis zu 6 Monaten angelegt.

Die Vitalstoffe weiter einnehmen: mindestens eine Basisversorgung. Wir empfehlen dir das Daily in deinen Alltag zu integrieren. (63,00 € Menge für 8 Wochen)

Langsam und kontrolliert nacheinander alle Lebensmittel wieder ausprobieren: Nimmt man von einem bestimmten Lebensmittel von einem zum anderen Tag mehr als 1kg zu, dieses zurück stellen und zu späterem Zeitpunkt wieder testen.

Jede Gewichtszunahme von weniger als 1 kg ist unproblematisch und reguliert sich wieder.

Teste dich aus, wie dein Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert. Du fühlst deinen Körper und bist für ihn verantwortlich.



Für Fragen stehe ich dir jederzeit von Herzen gern zur Verfügung.

0162 974 13 11 / hallo@susan-faust.com

www.susan-faust.com

VITALSTOFFE FÜR DEINE REINIGUNG.

DAILY BIOBASICS® LIGHT

NÄHRSTOFF
KRAFTWERK

- Tägliches Powerpaket für deinen Stoffwechsel.
- Daily hält dich leistungsfähig auch an stressigen Tagen mit essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
- Das Power-Paket versorgt dich im Alltag physisch und mental.
- Eine basische Dusche, enthält 35 Obst-+ Gemüsesorten, 27 Kräuter und Mineralien sowie Kräuter und Spurenelemente.

MSM

- Unterstützt deinen Körper beim Abtransport von Giftstoffen.
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und geistigen Beweglichkeit.
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme!
- Linderung bei Beschwerden durch Allergien.
- Leistungsverbesserung und Verkürzung von Erholungsphasen bei Sportlern.

OMEGOLD

Auch in vegan erhältlich.

- Lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren
- Unterstützt kognitive Funktionen des Gehirns und eine gesunde Herzfunktion.
- OmeGold-Kapseln enthalten Vitamin D, unterstützt die Immunfunktionen und Vitamin E für den nachweislichen Schutz von Zellen vor oxidativen Schäden.
- Exklusive Mischung ätherischer Pflanzenöle.

PROANTHENOLS® 100

- Schutz für deine Zellen.
- Sorgt für straffe Haut.
- Schützt vor oxidativem Stress.
- Gesundheit für deine Gefäße. Kann zum Beispiel Krampfadern lindern.
- Enthält reines OPC.
- Stärkt deine Psyche.

Auch in vegan erhältlich.

BODYSMART SOLUTIONS SHAKE

(Schoko oder Vanille)

- Perfekte Ergänzung für Deine tägliche Ernährung.
- Unterstützt Dich ideal bei der Gewichtsabnahme und Leistungssteigerung.
- Für eine optimale Leistung beim Sport oder anderen Übungen ist Eiweiß ein entscheidendes Element, da es den Muskelaufbau und -erhalt unterstützt.
- Zusätzlich enthalten ist Magnesium mit hoher Bioverfügbarkeit, das den Körper bei der Eiweißsynthese unterstützt, sowie Kalzium und Kalium, die für gesunde Knochen und Zähne sorgen, Muskelfunktionen unterstützen und den Blutdruck regulieren.

AKTIVATOR

- Himalayasalz
- Der Körper arbeitet trotz verminderter Energiezufuhr auf „erhöhtem“ Energieniveau.
- Mindert den Appetit und Hunger während der Diätphase.
- Aktivierung des Sättigungszentrums im Hypothalamus