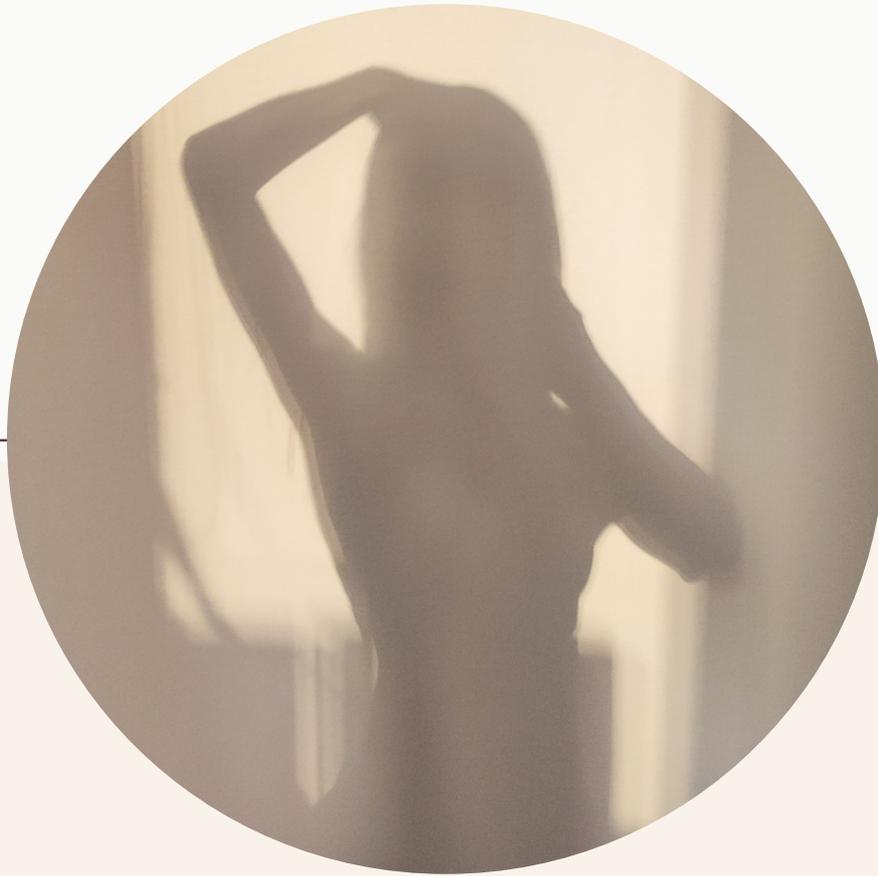




Starte jetzt zu deinem Wohlfühlkörper!

Alle Informationen zur
Stoffwechselkur.



Was ist die Stoffwechselkur?

Die Stoffwechselkur bringt alle deine Stoffwechselprozesse im Körper wieder auf Hochtouren. Dabei wird der Körper entgiftet, dein Säure-Basen-Haushalt in Balance gebracht und du kannst Gewicht loslassen.

**WERTSCHÄTZE DEINEN KÖRPER UND
GEBE IHM 100% DAS, WAS ER ZUM
LEBEN BRAUCHT.**

Warum du deinen Körper regelmäßig reinigen solltest?

Voraussetzungen dafür schaffen, dass deine Entgiftungsorgane (Leber, Niere, Darm) gar nicht erst so schwer arbeiten müssen und diese unterstützen.

Eingelagerte Giftstoffe werden aus den Zellen gelöst.

Der Darm wird entlastet und gereinigt.

Das Hautbild kann sich verbessern.

Schmerzlinderung.

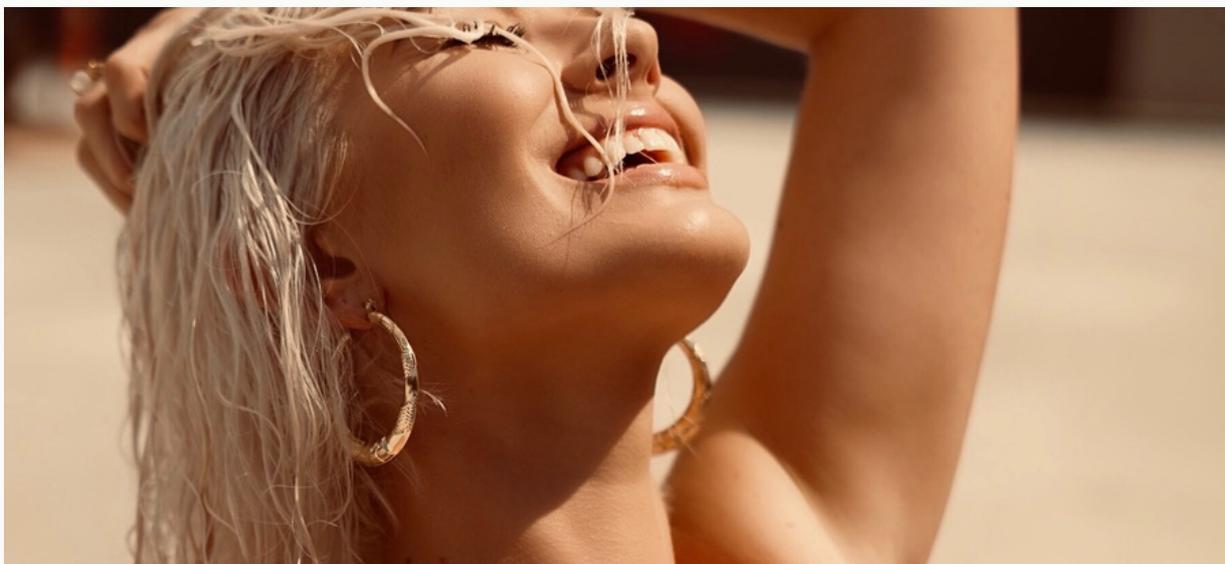
Risiken für deinen Körper minimieren und deinen Körper von Schadstoffen befreien.

Befreiung von Fettpolstern.

Die Chance, etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun.

Zellerneuerung.

Energiefreisetzung.



6 Wochen - 3 Phasen.

Die 6 Wochen körperliche Reinigung, Entgiftung und Entsäuerung ist in 3 Phasen aufgebaut.



► 2 Tage Ladephase

Beim Essen ist alles erlaubt. Fettreiche Lebensmittel sind erwünscht. So regst du deinen Stoffwechsel mal so richtig an.



► 21 Tage strenge Reinigungsphase

Du gibst deinem Körper Zeit sich von Altlasten zu befreien und du bringst deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

Ernährung: Gemüse, Früchte, Proteine. Eine tolle Auswahl von Rezepten findest du im Kochbuch. Die Vitalstoffe werden deinen Körper mit allem versorgen und deine Zellen so richtig auffüllen. Durch das loslassen von Altlasten und die Entsäuerung wirst du schnell die Energiesteigerung spüren.



► 21 Tage Stabilisierungsphase

Du bestätigst deinem Körper, was du in der strengen Phase gemacht hast und erhöhst langsam die Kalorienanzahl. Ziel ist es, eine langfristige, stabile und gesunde Ernährung und bewussten Lebensstil für deinen Körper und Geist in deinen Alltag zu integrieren.

Nahrungsmittel in der Stoffwechsellkur

In der strengen Reinigungsphase (21 Tage) sind folgende Lebensmittel erlaubt:

► Proteinquellen

Fleisch: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel

Fisch und Meeresfrüchte: Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in Wasser, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben

Alles so fettarm wie möglich, Haut und sichtbares Fett vor der Zubereitung entfernen, **kein Fett für die Zubereitung verwenden**, Fleisch z.B. in einem Kontaktgrill garen.

► Gemüse

Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree (Lauch), Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini

Alles so frisch wie möglich, Tiefkühlgemüse kann verwendet werden.

► Früchte (wenn unbedingt nötig)

Saure Äpfel, Orangen, Grapefruit, Erdbeeren, Birnen, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren

► Gewürze

Steinsalz (Himalajasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw., Essig/Balsamico-Essig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), Soja-Sauce, Sambal Olek, Tabasko, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen

► Getränke

Wasser (mind. 2 Liter/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse, wenn unbedingt nötig) und Tee (Schwarz, Grün, Matete, Kräutertee)

► Alternative Proteinquellen für Vegetarier und Veganer

Triple Protein Shake, Harzer Rolle, Seitan, Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Lopino aus Lupineneiweiß, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hanfeiweiß, Hühnereiklar

Was brauchst du für die Stoffwechselkur?

»» Hochwertige Vitalstoffe (Bio-Qualität & vegan erhältlich)

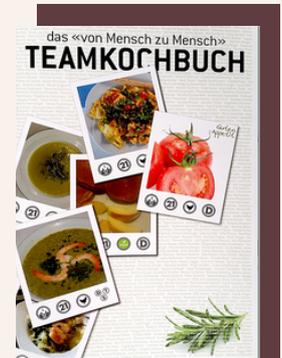
»» Kochbuch (auch vegetarisch erhältlich)

»» Aktivator (Himalaya Salz)

Aufgabe des Aktivators während der strengen Reinigungsphase: Mindert den Appetit und Hunger während der Reinigung. Der Körper arbeitet trotz verminderter Energiezufuhr auf „erhöhtem“ Energieniveau.

Die Stoffwechselkur ist nach dem Original von Arno Schikowsky, Dr. med. Rudolf Binder und Christian Mörwald.

Achtung: Es ist keine Diät, es ist eine Kur für deinen Körper, um sich zu reinigen und deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



EINNAHME VITALSTOFFE & MAHLZEITEN

VITALSTOFFE



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

Basic Vitalstoffpaket. Die Auswahl der Pakete findest du auf den Folgeseiten.

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.

DIE MENGE DER VITALSTOFFE REICHT BIS 4 WOCHEN.

DAS DAILY REICHT SOGAR BIS 8 WOCHEN.

Ich empfehle dir, 6 Wochen nach Plan die Vitalstoffe einzunehmen und danach mindestens 6 Monate in reduzierter Form. Denn unsere Zellen benötigen 6 - 12 Monate zur Regenerierung.

LADEPHASE



Täglich 3-5x der Aktivator (Messerspitze MS) - Einnahme vor den Mahlzeiten.

Fetteiche 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

2 TAGE

REINIGUNGSPHASE



MORGENS

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

DU KANNST WÄHREND DER
REINIGUNGSPHASE SPORT
MACHEN.

ACHTE DABEI IMMER AUF
SIGNALE DEINES KÖRPERS!

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

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)

ABENDS

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

21 TAGE

STABILISIERUNGSPHASE



2 Tage ohne Aktivator + Mahlzeiten Reinigungsphase
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.

MORGENS

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

ABENDS

1x Omegold
4x MSM

2X / TAG 150G
PROTEINHALTIGE
NAHRUNGSMITTEL

21 TAGE

Wähle dein Paket!

Wähle für dich das passende Paket aus, um deinen Körper optimal zu versorgen und deine Zellen wieder aufzufüllen. Die Beratung und Betreuung für Fragen während der Kur ist im Preis enthalten.

Paket Basic

Daily Biobasics
Proanthenols
Omegold (altern. vegan)
MSM
Eiweißshake Schoko oder
Vanille (altern. vegan)

308,00 €

Paket Standard

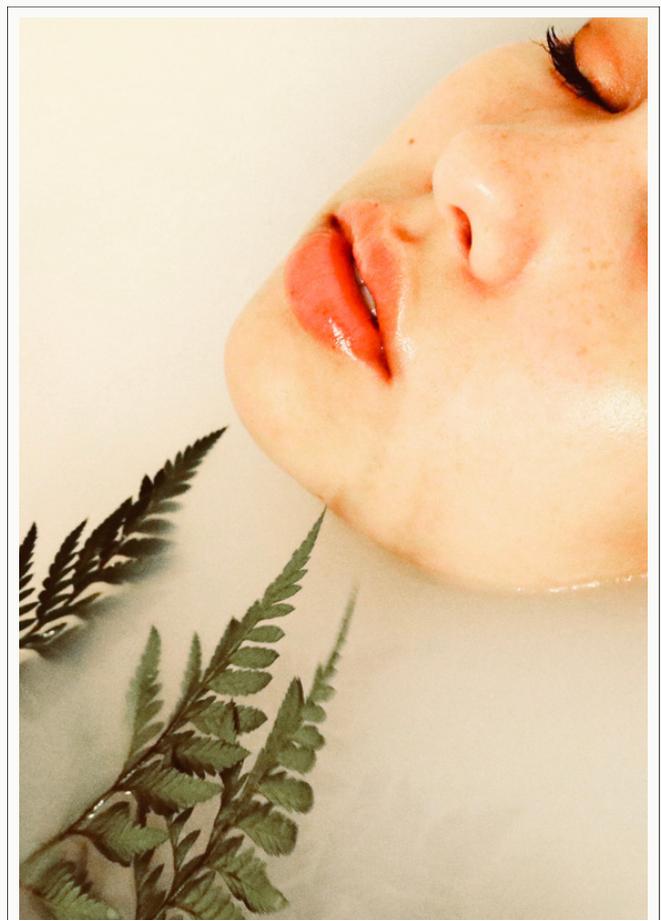
Daily Biobasics
Proanthenols
Omegold (altern. vegan)
MSM
Eiweißshake Schoko oder
Vanille (altern. vegan)
Enerxan
Biotic Blast
PH Plus

404,00 €

Paket Premium

Daily Biobasics
Proanthenols
Omegold (altern. vegan)
MSM
Eiweißshake Schoko oder
Vanille (altern. vegan)
Enerxan
Biotic Blast
PH Plus
X-Cell
Be-Focused (Beere)

543,00 €



Vitalstoff-Wirkung

Wir verwenden ausschließlich reine und natürliche Vitalstoffe von Lifeplus, die dein Körper optimal verarbeiten kann. Möchtest du ausführliche Informationen über die Produktqualität, sende ich dir diese gern zu.

Daily Biobasics

- > 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.

Proanthensols

- > 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.

Omegold (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.

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.

Eiweißshake (in vegan erhältlich)

- > 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.

Enerxan (Für Vegetarier geeignet.)

- > Chrom trägt zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels bei und unterstützt die Verstoffwechslung von Makronährstoffen wie Fette, Proteine und Kohlenhydrate.
- > EnerXan enthält außerdem natürliche Inhaltsstoffe aus grünem Tee, Yerba-Mate, Zimt und mehr.

Biotic Blast

- > Fördert persönliches Wohlbefinden durch die Verbesserung Ihres Verdauungssystems.
- > Ein täglicher Schub guter Bakterien für deinen Darm.
- > Wissenschaftlich fundierte Rezeptur mit 10 Milliarden guten Bakterien aus 14 separaten Stämmen mit spezifischen Merkmalen und Vorteilen aus.

PH Plus (Für Vegetarier geeignet.)

- > Förderung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes.

X-Cell (Für Vegetarier und Veganer geeignet.)

- > Enthält Vitamin C zur Unterstützung der Blutgefäßfunktion sowie zur
- > Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zum trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Be-Focused (Koffein enthalten. Für Vegetarier und Veganer geeignet.)

- > Erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit.
- > Koffein - hilft, die Konzentration und den Fokus zu steigern.
- > Vitamin B6 - hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu lindern.



Wie kannst du jetzt starten?

Du hast dich entschieden, deinem Körper diese so wertvolle Entgiftung und Reinigung zu gönnen?

Dann kontaktiere mich mit all deinen Kontaktdaten und ich erledige die Vitalstoff-Bestellung für dich. Die Links für die Bestellung des Aktivators und Kochbuchs sende ich dir direkt zu.

**ICH STEHE DIR FÜR FRAGEN UND
EINEN AUSTAUSCH JEDERZEIT ZUR
VERFÜGUNG.**



Susan Faust

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