

21 TAGE

123fit Ihr Abnehmspezialist.

STOFFWECHSEL KUR

VITAMINE, MINERALIEN & NÄHRSTOFFE

MADE IN GERMANY



21 TAGE STOFFWECHSEL-KUR

Omega 3 - 60 Kapseln Antiox Traubenkern - 60 Kapseln MSM - 105 Tabletten Multi Vitamin-Mineral - 60 Kapseln L-Carnitin - 60 Kapseln

» 21 Tage Stoffwechselkur Das 4-Phasen Konzept

Phase	Dauer	
Ladephase	2 Tage	Jegliches Essen ist erlaubt
Diätphase	21 Tage	Kalorienreduktion und die Einnahme von Supplements
Stabilitätsphase	21 Tage	Anpassung der Nahrungsaufnahme
Erhaltungsphase	6 Monate	Durch bewusste Reduktion der Kohlenhydrate das Gewicht der Stabilisierungsphase halten.



www.ems-hamburg.de

Unsere Produkte



OMEGA 3 Softgel-Kapseln

hoch dosierte Omega 3 Kapseln

40 % EPA / 30% DHA



L-CARNITIN Kapseln



OPC ANTIOX Kapseln

Traubenkern-Extrakt + Vitamin C & E



MSM-Tabletten

Methylsulfonylmethan (MSM) – organischer Schwefel



MULTI ONE Kapseln

Vitamine & Mineralstoffe



Deine Ladephase - 2 Tage

Die Ladephase besteht aus 2 Tagen, in denen der Stoffwechsel angekurbelt werden soll. Daher ist es wichtig, dass Du an diesen beiden Tagen so viele Kalorien wie möglich zu Dir nimmst. Hier darf auch gerne mit Eis, Schokolade, oder Chips gesündigt werden. Aber natürlich ist eine gesunde kohlenhydratreiche Nahrung zu bevorzugen.



Nun beginnt die eigentliche 21-Tage Stoffwechselkur. Hier schränkst Du deine Kalorienzufuhr stark ein und verzichtest auf Alkohol, Zucker, Milch, Fette und besonders kohlenhydratreiche Kost. Teilweise werden auch bestimmte Obst- oder Gemüsesorten vom Speiseplan entfernt. Aber keine Angst, gehungert wird nicht. Die Kalorien sollen um ca. 500-600 kcal am Tag reduziert werden. Hierbei kann es aber schon in den ersten Tagen zu Kopfschmerzen kommen, wichtig ist viel Wasser und / oder Tee zu trinken. Wir empfehlen außerdem dreimal wöchentlich 1 Stunde Sport – egal ob Ausdauersport oder Kraftsport. In dieser Phase kommen unsere Produkte zur Stoffwechselkur zum Einsatz. Sie sind speziell dazu gemacht, den Körper im Laufe der Diät zu unterstützen und zu versorgen.

Morgens	Shake zubereiten: 1 Teelöffel Flohsamenpulver in 200ml Wasser mischen. Optional: 1 Teelöffel Flohsamenpulver in 200ml Eiweißshake mischen
Vormittags	nach Bedarf einen sauren Apfel oder 2 kleine Früchte (siehe Auflistung)
Mittags	120 – 200 g Fleisch/Fisch/Tofu (je nach Körpergewicht), reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste (damit isst Du Dich richtig satt)
Nachmittags	nach Bedarf einen sauren Apfel oder 2 kleine Früchte (siehe Auflistung)
Abends	120 – 200 g Fleisch/Fisch/Tofu (je nach Körpergewicht) – reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste

www.ems-hamburg.de

Erlaubte Lebensmittel:

Frisches, mageres Fleisch, Fisch und Tofu als Eiweißquelle: Filet, Steak, Rindfleisch, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Putenbrust und Putenschnitzel Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Barsch, Thunfisch im eigenen Saft, Kabeljau, Garnelen, Scampi, Tintenfischringe, Muscheln, Hummer, Krabben

- » alles so fettarm wie möglich zubereiten (Haut unsichtbares Fett)
- » kein Fett für die Zubereitung verwenden
- » Fleisch kann auch durch einen Eiweißshake ergänzt oder ganz ersetzt werden.

Gemüse:

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Chicorée, Chinakohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree, Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini (keine Möhren, Avocados, Hülsenfrüchte* und Kartoffeln)

- (* z. B. Erbsen, Linsen, Maiskörner, Bohnenkerne).
- » Frisches oder Tiefkühlgemüse. Kein Dosengemüse.
- » Mind. 100g Frischware pro Mahlzeit

Unbedingt vermeiden: Fett, Öl, Butter, Kohlenhydrate, Süßstoff, Alkohol, Milch



Obst:

Äpfel, Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, rote Johannisbeeren, Mandarinen, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren (keine Bananen, Weintrauben, Ananas)

- » so frisch wie möglich, Tiefkühlfrüchte können verwendet werden
- » Kein Dosenobst!

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran, Essig, Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), Sojasoße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia zum Süßen

- » Möglichst frisches Gewürz
- » Keine Fertiggewürze, da diese Glutamate, Emulgatoren und Zucker enthalten können

Getränke:

Wasser (mindestens 2 Liter am Tag), Kaffee schwarz (maximal ein Teelöffel Milch pro Tasse) oder Tee (Schwarztee, Grüntee, Mate Tee, Kräutertee)

» Kein Alkohol, Obstsaft, Limonade oder Milch



Dein Supplementplan:

Wir haben ein Stoffwechselkur Bundle zusammengestellt, das alle wichtigen Supplements für die Stoffwechselkur beinhält. Das Ziel der Einnahme von Supplements liegt in der Sicherstellung einer ausreichenden Versorgung und der Vermeidung einer möglichen Mangelernährung. Zudem beinhalten die Supplements Stoffe zur Förderung des Stoffwechsels, Antioxidantien und organische Verbindungen mit entzündungshemmender Wirkung. Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, bitte dem aufgestellten Plan folgen.

An Tag 1

	Morgens	Mittags	Abends
Flohsamen	1 Teelöffel		
L-Carnitin			
Omega 3			
Multi One			
MSM	3 Tabletten		2 Tabletten
OPC			

Tag 2 - 21

	Morgens	Mittags	Abends
Flohsamen	1 Teelöffel		
L-Carnitin		3 Kapseln	
Omega 3	1 Kapsel	1 Kapsel	1 Kapsel
Multi One	3 Kapseln		
MSM	3 Tabletten		2 Tabletten
OPC	3 Kapseln		

Deine Stabilisierungphase - 21 Tage

Nun solltest Du bereits ordentlich Gewicht verloren haben. Bist Du mit dem Ergebnis nicht zufrieden oder reicht dir dein Ergebnis nicht aus, kannst Du auch gerne die Phase 2 wiederholen. Häufiger jedoch nicht, da Dein Körper auch die Stabilisierungsphase zur Erholung benötigt.

In der Stabilisierungsphase leitest Du Deinen Körper vorsichtig aus der Kur, um einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Am besten bleibst Du noch zwei weitere Tage bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, damit Deine Ernährung langsam wieder umgestellt wird. Nach und nach erhöhst Du nun die Kalorienzufuhr.

Wir empfehlen weiterhin die Einnahme von OPC Antioxidantien, Multivitamine und Omega 3 Kapseln. Weiterhin empfehlen wir mindestens zweimal wöchentlich 1 Stunde Sport. Insbesondere der Milon-Gewichtsreduktionszirkel und das EMS-Training sorgen für einen deutlich höheren Kalorienverbrauch.

Deine Erhaltungsphase - 6 Monate

Ernähre Dich weiterhin kalorienarm und vermeide ungesunde Kohlenhydrateund Fette. Am Abend empfehlen wir Dir weiterhin, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Viel frisches Gemüse, Obst und Salat, wird Dir helfen, um zusammen mit dem Sport weiterhin Deine Figur zu erhalten. Du solltest weiterhin mindestens zweimal wöchentlich 1 Stunde Sport treiben.



Gewichtskontroll-Tabelle

	NACH den zwei Ladetagen	Tag 1	Tag 2	
Gewicht				

Tag 8

Gewicht

Tag 15 Tag 16

Tag 9

Gewicht







Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21

	The state of the s	V	Tit Samuel Control of the Control of	3
	Paulitur Annonimpezi IRAUBERIKERNEKI + VITAMIN C & 60 Kapseln	PAKT	HOCHDOSERI 40% EPA - 30 % DHA	
www.ems-hamburg.de				

Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7

wenn abnehmen, dann



schnell. effektiv. schlank.

