



## Die Stoffwechsel Kur

Vergessen Sie alles, was sie bisher über Diäten gehört haben

## SWK ist die Entgiftung und Neuprogrammierung des Stoffwechsels basierend auf 3 Komponenten:

1. Vitalstoffe
2. ein Aktivator, der ein körpereigenes Glyko-Protein aktiviert
3. Ernährungs-Umstellung für mind. 3 Wochen

## Man unterscheidet 3 Arten von Fett:

1. Struktur-Fett
2. Energie-Fett
3. Adipöses Fett

Die Anlagerung adipösen Fettes ist eine STÖRUNG.  
Jeder kennt Menschen, die einfach nicht abnehmen.

Ein englischer Arzt hat vor 60 Jahren entdeckt, wie man diese Störung durch eine Art „Umprogrammierung“ des Hypothalamus beheben kann.

40 Jahre lang forschte er auf diesem Gebiet und seine Methode wurde an tausenden Menschen erfolgreich klinisch angewendet.

Bis vor wenigen Jahren musste man eine klinische Kur mit direkten Injektionen des besagten Glyco-Proteins machen. Der Aufwand war in jeder Hinsicht unvergleichlich viel höher als jetzt.

Erst seit kurzem ist ein Aktivator in homöopathischer / bio-energetisierter Form erhältlich. Damit wird die SWK jedermann zugänglich.

## Was geschieht?

- Verbesserung des Stoffwechsels ohne Hunger
- Nachhaltigkeit des erreichten Gewichtes (kein Jojo Effekt)
- Abnehmen an den „richtigen Stellen“
- Straffere Haut und jugendlicheres Aussehen
- Mehr Energie, spätestens nach der Kur
- Sport ist unterstützend, aber nicht zwingend erforderlich
- Danach wieder „normal“ essen

## Die Kur unterteilt sich in 4 Phasen:

- |    |          |                             |                         |
|----|----------|-----------------------------|-------------------------|
| 1. | 2 Tage   | Schlemmer Phase / Lade-Tage | Aktivator & Vitalstoffe |
| 2. | 21 Tage  | Abnehm-Phase                | Aktivator & Vitalstoffe |
| 3. | 21 Tage  | Stabilisierungs-Phase       | Vitalstoffe             |
| 4. | 6 Monate | Austestungs-Phase           | Vitalstoffe             |



## Was wird für die Kur benötigt?

- Hochwertigste Vitalstoffe mit Phytonährstoffen und Bioverfügbarkeit
- Ein Aktivator
- Eine Personenwaage
- Eine Küchenwaage mit 1 g Anzeige
- Fettfreies Duschgel & Shampoo, Lotion mit organischem Schwefel
- Die Anleitung genau durchlesen
- Die empfohlenen Bücher sind sehr hilfreich
- Disziplin für 3 – 6 Wochen
- Nutze die Begleitung, die Dir angeboten wird.

# Ablauf der Stoffwechsel Kur

## **Phase 1: 2 Tage Schlemmerphase / Ladetage**

- Täglich 3-5x der Aktivator gemäß der jeweiligen Empfehlung - Einnahme 20 Minuten vor dem Essen und mit 20 Minuten zeitlicher Distanz zum Zähneputzen und zu Kaffee.
- 2x täglich Einnahme der Vitalstoffe.

Fettreiche Lebensmittel sind erwünscht: Nüsse und Samen aller Art sind hervorragend geeignet, Avocado, Lachs und Olivenöl genauso. Gerne kann in diesen Tagen auch noch eine fette Torte genossen werden oder was sonst den jeweiligen „Gelüsten“ entspricht.

**Es ist wichtig, an diesen beiden Tagen reichlich und reichhaltig zu essen und zu trinken.**

Je mehr geladen wird, umso besser für den Erfolg der Kur: in den folgenden 3 Wochen wird die diesen Tagen entsprechende Kalorienmenge weiter verbrannt, während nur ca. 20% davon über die Nahrung aufgenommen werden.

## **Phase 2: 21 Tage Abnehm-Phase**

In dieser Phase „schmilzt“ das adipöse Fett. Mindestens 21 Tage werden nur noch die erlaubten Lebensmittel, nach Dr. Simeons (s.u.) gegessen, gerne mit den Rezepten aus der empfohlenen Literatur. Wichtig ist es, zugelassene Mengen einzuhalten.

Täglich den Aktivator entsprechend der Einnahme-Empfehlung 3-5x einnehmen und 2x täglich die Vitalstoffe (genau wie vorher).

**2x / Tag 120g Proteinhaltige Nahrungsmittel: z.B.**, mageres Rind oder Kalbfleisch, Eier (Eiklar), Hühner oder Putenbrust, weisser Fisch, Thunfisch in Wasser, Meeresfrüchte, Garnelen, Tintenfisch, Tofu, Harzer Käse, hochwertiger Eiweißshake aus 3 verschiedenen Proteinquellen

**2x / Tag 100g - 300g Gemüse oder Salat** – Spinat, Mangold, Chicorée, Rübennkraut, grüner Salat, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Zwiebel, Radieschen, Gurken, Kohl, Paprika, Zucchini, Spargel, Sauerkraut, Champignons, Lauch, Rosenkohl, Salatgurke,

**2x / Tag 100 g Obst** – Apfel, Orange, Grapefruit oder Erdbeeren.

2 Grissini pro Tag, allerdings nie beide auf einmal essen. Zum Essen dazu liefern Grissini ein sinnlicheres Erlebnis, das einem trotz Hungerlosigkeit zeitweise fehlen kann. Man kann sie auch einzeln als Snack essen, vor 19:00 Uhr. Generell davor essen.

**Mindestens 2 Liter Flüssigkeit / Tag** idealer Weise stilles Mineralwasser oder Tee, Kaffee möglichst reduzieren, KEIN Alkohol.

**Gewürze:** Süßstoff ist erlaubt, z.B. Stevia, Erythritol, Pfeffer, Senf, Knoblauch, frische Kräuter, Essig, Sojasosse, Tabasco, Wasabi, Sambal Oelek, Zimt, Zitronensaft

**Kein Öl, keine Fette** – auch keine Fette über die Haut zuführen. Keine Verwendung von fetthaltigen Kosmetika.

**Kein Zucker oder Kohlenhydrate** – Reis, Kartoffeln, Brot oder Getreide, Pasta, Hülsenfrüchte und Alkohol sind NICHT ERLAUBT.

**Wichtig:** Fügen Sie nichts hinzu und lassen Sie nichts weg. Abweichungen gefährden den Erfolg dieser Kur. Abnehmen funktioniert auch mit anderem Essen, aber das langfristige Halten des Gewichtes nicht unbedingt.

Hochwertige, natürliche Vitalstoffe sind unbedingt erforderlich, um die Entgiftung zu unterstützen. Toxine, die nicht ausgeschieden werden, wird der Körper wieder in Fett einlagern müssen. Nur mit den richtigen Vitalstoffen kann ein Halten des Gewichtes nach der Kur gewährleistet werden. Die Einnahme wird für mindestens sechs Monate nach der Kur empfohlen.

**Nach diesen 3 Wochen (mindestens) werden 2 Tage weiterhin die erlaubten Lebensmittel gegessen, aber OHNE Aktivator** Die Kur kann bedenkenlos über diese 3 Wochen hinaus bis zum Wunschgewicht verlängert werden.

## Tagesablauf während der Abnehm Phase

Jeden Tag nach dem Aufstehen nach dem Wasserlassen Wiegen.  
Am 1. Diättag auch messen (danach 1x / Woche).

### Frühstück:

Aktivator entsprechend der Einnahmeempfehlung vor dem Frühstück nehmen.

Idealerweise Wasser, Tee oder sonst auch Kaffee ohne Zucker (1 EL Milch ist innerhalb 24 Stunden erlaubt)

Die Vitalstoffe nehmen: am besten Vitamin-, Mineral, Ballaststoffdrink, OPC & Antioxidantien, organischen Schwefel, Omega 3 Öle

### Vormittags:

je nach Aktivator auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung)

Bei Bedarf einen mittelgroßen Apfel oder eine halbe Grapefruit oder 1 Orange oder 1 Hand voll Erdbeeren (ca.100g)

Genügend Wasser trinken

1 Grissini, kann auch zum Mittagessen gegessen werden.

### Mittags:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahme Empfehlung Aktivator nehmen

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120g Fleisch / Fisch / Tofu (im zubereiteten Zustand) / Eiweißshake. Es dürfen nicht mehr als 4 verschiedene Sachen zu einer Mahlzeit gegessen werden.

Denke an genügend Wasser.

Zusätzliche Vitalstoffe (sinnvoll, aber nur falls gewünscht): Hyaluronsäurehaltiges Hautprodukt, Mikro Mineralien, Vitamin D&K, Arginin

### Nachmittags:

je nach Aktivator auch jetzt eine Portion Aktivator vor der Mahlzeit einnehmen (entsprechend der Einnahmeempfehlung)

Bei Bedarf 100g Obst aus der Liste, evtl. 1 Grissini, reichlich Wasser trinken

### Abends:

Vor dem Essen entsprechend der Einnahme Empfehlung Aktivator nehmen

Vitalstoffe: Organischer Schwefel

### Fortsetzung Abends:

Salat oder eine Gemüsesorte, dazu 120g Fleisch/ Fisch/ Tofu/ Eiweißshake (andere Sorte als beim Mittagessen)

### Vor dem Zubettgehen Omega 3 Öle, (Astragalus falls gewünscht)

Der Eiweißshake unterstützt die Fettverbrennung und kann Fleisch, Fisch etc. ersetzen. Er kann auch zusätzlich zwischendurch und/oder speziell abends mit Wasser genommen werden.

## Phase 3: 21 Tage Stabilisierungs-Phase

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.

Bei Gewichts-Zunahme von mehr als 1kg / Tag muss sofort mit einem Eiweißtag reguliert werden:

Kein Frühstück, kein Mittagessen, Abends ein großes Steak/Fisch/Tofu, Doppelshake und eine Tomate essen

In diesen 3 Wochen können Öle, Fette, Sahne, Fleisch, Fisch, Käse wieder gegessen werden bis man satt ist.

Ein Gläschen Wein darf ab und zu auch getrunken werden.

Kohlenhydrate und Zucker sind in dieser Zeit noch nicht erlaubt.

## Phase 4: Austestungs-Phase

Die Vitalstoffe weiter nehmen: mindestens eine Basisversorgung

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.

Kohlenhydrate sollten langfristig abends vermieden werden.

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

## Empfohlene Vitalstoffe

### **Mindestanforderung Vitalstoffe während der Abnehm-Phase:**

Vitamin- Mineral- Ballaststoffkomplex, OPC und Antioxidanien, organischer Schwefel, Protein Shake, Omega 3 Öle, Hautpflege mit organischem Schwefel

**Optimal zusätzlich:** Astragalus, Arginin, hochwertige Produkte für die Haut mit Hyaluron-Säure auch zum Einnehmen, Mikro-Mineralien Vitamin D&K,

### **Vitalstoffe ab der Stabilisierungs-Phase und danach:**

zumindest eine Basisversorgung. Auch eine Basisversorgung ist je nach persönlichem Bedarf und Budget langfristig erweiterbar.

## WISSENSWERTES

### **Plateau-Tage:**

Während der Phase 2 gibt es Tage, an denen man kaum bis gar nicht abnimmt. Hier lagert der Körper Wasser ein, um die leeren Fettzellen zu resorbieren.

Die Fettverbrennung läuft auch hier weiter, aber das Gewicht bleibt nahezu gleich. Nach 3-4 Tagen findet plötzlich ein Gewichtsverlust von 0,5 -1,3kg /Tag statt.

**Falls die Abnahme jedoch mehr als 4 Tage stagniert, gibt es die Möglichkeit, einen Apfeltag einzulegen.**

### **Apfeltag:**

Ein Apfeltag beginnt beim Mittagessen und geht weiter bis kurz vor das Mittagessen des folgenden Tag. Es dürfen in dieser Zeit 6 große Äpfel gegessen werden, keine anderen Lebensmittel und Getränke außer Wasser in Maßen und natürlich die Vitalstoffe und der Aktivator. Am nächsten Tag beim Mittagessen wieder den Ablauf nach dem gewohnten Plan fortsetzen.

## TIPPS

- Unbedingt eine Entscheidung treffen und eine persönliche Verpflichtung eingehen.
- Einen Zeitraum von 3 Wochen wählen, an dem keine großen Ablenkungen, wie Geburtstage, Feste oder ähnliches sind.
- Es ist effektiver, wenn man mit der Versorgung mit Vitalstoffen schon ein paar Wochen vor der Kur startet.
- Fleisch, Fisch, Tofu, Gemüse **ohne Öl** in einer guten Teflon oder Keramikpfanne oder im Kontaktgrill anbraten.
- Zucker- und fettfreie Gemüsebrühe zum Andünsten verwenden.
- Dampfgaren ist ebenfalls ideal und Nährstoff-schonend.
- In Restaurants, um fettfreies Essen bitten und Salat ohne Dressing mit etwas Zitronensaft selbst anmachen.

**Unbedingt Vorher-Nachher Bilder und Messungen an Brust, Hüfte, Taille/Bauch, Oberschenkeln, Oberarmen machen.**

**Die Kur am besten in einer kleinen Gruppe machen!**

**Besprechen, in welcher Form Begleitung für einen selber optimal ist: WhatsApp, Treffen, Telefonate...**

**Zum Thema Stoffwechselkur und Vitalstoffe im Allgemeinen gibt es reichlich Literatur zu empfehlen:**

**einfach mal nachfragen oder einen Basis Produkte Workshop besuchen.**



**Viel Erfolg !**