

DIE STOFFWECHSELWOCHE



- fit und leicht in 7 Tagen

Während der Stoffwechselwoche lernt Dein Körper durch Ernährungsintervention und Zelltraining Fett als Hauptenergiequelle zu nutzen.

Die Stoffwechselwoche beginnt und endet mit einer Stoffwechselanalyse und einer Körperstrukturanalyse, die uns ermöglichen Deinen Fortschritt exakt zu messen. Während der Stoffwechselwoche aktivierst Du Deinen Fettstoffwechsel mittels Ernährungsintervention und täglichem Zelltraining. Nach der Stoffwechselwoche fühlst Du Dich vitaler und hast mehr Energie. Ebenso kämpfst Du weniger mit Übergewicht und Deine Lebensqualität verbessert sich. Dies unterscheidet die Stoffwechselwoche von Diäten, welche hauptsächlich auf eine reine Gewichtsabnahme abzielen.

EINKAUFLISTE

- 1 x Bio Kokosfett («Kokosöl») (Coop)
- 7 Zitronen (Minimum)
- 7 x «Perfect Meal» sowie Omega-3 erhältst Du vor Beginn der Stoffwechselwoche von uns (ist im Preis inbegriffen)

ABLAUF



Sämtliche Körper- und Stoffwechselanalysen erfolgen jeweils **am Morgen**.

⚠ Zu beachten vor **Körperanalyse**:

- Max. 1 Glas Wasser trinken am Morgen
- Nichts essen am Morgen
- Keine Handcreme benutzen am Morgen
- Für die 1-minütige Messung musst Du Dich bis auf die Unterwäsche entkleiden

⚠ Zu beachten vor **Stoffwechselanalyse**:

- Max. 1 Glas Wasser trinken am Morgen
- Nichts essen am Morgen
- Kein Kaffee am Morgen
- Keine Zigaretten am Morgen
- Keine Kaugummis, Bonbons am Morgen
- Nicht zum Analyse-Termin eilen (ansonsten werden Resultate verfälscht)
- **24 Stunden vorher kein Sport**

ERNÄHRUNGSINTERVENTION

Während der Stoffwechselwoche gibt es von Tag 1 bis 7 jeweils **nur 2 Mahlzeiten**: Ein «Spätes Frühstück» (1 Bullet Proof Coffee; Rezept siehe unten) und ein «Nachtessen» (1 «Perfect Meal» mit 4 Omega-3 Kapseln).

Der Bullet Proof Coffee wird am Vormittag (so spät wie möglich, aber **nicht nach 12 Uhr**) eingenommen. Das «Perfect Meal» wird **zwischen 17 und 20 Uhr** eingenommen. Falls der Hunger zu gross sein sollte, kannst Du das «Perfect Meal» auch auf 2 Portionen aufteilen: eine Hälfte um 16 Uhr, die andere Hälfte um 18 Uhr. **Vor** dem «Perfect Meal» 4 Omega-3 Kapseln mit Zitronenwasser (3 dl Wasser + 1 ausgepresste Zitrone) einnehmen.

Ausser den 2 Mahlzeiten darf **kein** Essen eingenommen werden. Erlaubt ist aber:

- 2-3 Tassen Kaffee (ohne Zucker oder Süssungsmittel) sind vor 12 Uhr mittags erlaubt. Nach 12 Uhr mittags ist Kaffee nicht mehr erlaubt.
- **3-5 Liter Wasser** ohne Kohlensäure sind **Pflicht!** Ansonsten besteht die Gefahr von Kopfschmerzen. Erlaubte Flüssigkeiten sind pures Wasser, Tee oder Zitronenwasser (3 dl Wasser + 1 ausgepresste Zitrone) – immer **ohne Zucker**, ohne Honig und ohne sonstige Süssungsmittel.
- (Nur) Im Notfall darf bei Unterzuckerung 1 Stück schwarze Schokolade mit mindestens 80% Kakaoanteil verzehrt werden.

REZEPT: BULLET PROOF COFFEE («Spätes Frühstück»)

1 Tasse Kaffee (wenn Du keinen Kaffee magst: 1 Tasse Tee)

2 gestrichene Esslöffel Kokosöl

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Bei Fragen oder Unklarheiten darfst Du Dich jederzeit telefonisch bei Antü (079 397 68 59) melden.