



FASZIALE
SCHMERZTHERAPIE

21 TAGE STOFFWECHSEL- KUR

für Frauen und Männer

NATURHEILPRAXIS
HP JULIO SANS TOLIVIA

SPORTNAHRUNG

VITAMINE,
MINERALIEN,
NÄHRSTOFFE &
BALLASTSTOFFE

MADE IN GERMANY



» 21 Tage Stoffwechsellkur Das 4-Phasen Konzept

Phase	Dauer
Ladephase	2 Tage Jedliches Essen ist erlaubt
Däiþphase	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.



Unsere Produkte



OMEGA 3
Softgel-Kapseln
hoch dosierte
Omega 3 Kapseln
40 % EPA / 30% DHA



**FLOHSAMEN-
SCHALEN-PULVER**
reich an
Ballaststoffen



OPC ANTI OX
Kapseln
Traubenkern-Extrakt
+ Vitamin C & E



MSM - TABLETTEN
Methylsulfonymethan
(MSM) -
organischer Schwefel



L-CARNITIN
Kapseln



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.

Deine Diätphase - 21 Tage

Nun beginnt die eigentliche 21 Tage Stoffwechsellkur. 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 Stoffwechsellkur 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

Deine Diätphase - 21 Tage

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

Erlaubte Lebensmittel:

Fisches, mageres Fleisch, Fisch und Tofu als Eiweißquelle:

- Filet, Steak, Rindfleisch, Rosasteeif, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Putenbrust und Putenschnitzel
- Dorada, 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, Frühlingsschweden, 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, Bohnenkörner).
- » Fisches oder Tiefkühlgemüse: kein Dosen Gemüse.
- » Mind. 1.00g Fischware pro Mahlzeit



6

Deine Diätphase - 21 Tage

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



7

Deine Diätphase - 21 Tage

Dein Supplementplan:

Wir haben ein Stoffwechsellkur Bundle zusammengestellt, das alle wichtigen Supplements für die Stoffwechsellkur beinhaltet. 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
Folsäuren	1 Teelöffel		
L-Carnitin			
Omega 3			
Multi One			
MSM	3 Tabletten		2 Tabletten
OPC			

An Tag 2-21

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Folsäuren	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 Diätphase - 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 leistest Du Deinen Körper vorsichtig aus der Kur, um einen JoJobEffekt 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.

Deine Erhaltungsphase - 6 Monate

Ernähre Dich weiterhin kalorienarm und vermeide ungesunde Kohlenhydrate und 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	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Gewicht								
		TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
Gewicht								
		TAG 15	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20	TAG 21
Gewicht								





FASZIALE SCHMERZTHERAPIE

Naturheilpraxis

Julio Sans Tolivia
Bahnhofstraße 9
56470 Bad Marienberg
Telefon: 02661 9839803

ATLAS

S P O R T

CrossFit

BAD MARIENBERG



Hergestellt für und vertrieben durch: MTL Power Food GmbH • Südstraße 80 | Gebäude 96.6 • 04668 Grimma