



# POWERPAKET | 10 TAGE<sup>+</sup>

**Ausgepowert?**

**Leistungseinbruch?**

**Stagnation?**

Dieses Paket wurde auf die speziellen Bedürfnisse zur Unterstützung und Steigerung der Leistungsfähigkeit des Körpers für Sport, Arbeit und Freizeit von Fachleuten sorgfältig zusammengestellt.

INHALT:

EPD Müesli Orange, 250 g	(15 MZ)	EPD Riegel Kokos, 3 Päckli à 2 Riegel	(6 MZ)
EPD Frappé Banane, 280 g	(15 MZ)	Provisan Provibar, 1 Riegel	(3 MZ)
EPD Frappé Erdbeer, 280 g	(15 MZ)	Provisan Orthovimin B, 70 g	
EPD Suppe Champignoncreme, 280 g	(15 MZ)	Provisan Q-Force Plus Granulat, 50 g	
EPD Suppe Curry, 280 g	(15 MZ)	Provisan Basenpulver, 200 g	
EPD Cracker Toscana, 180 g	(12 MZ)	Schüttelbecher	
EPD Cracker Käse, 180 g	(12 MZ)	Broschüre EPD-Ernährungsprogramm	
EPD Guezli Erdmandel Hafer, 180 g	(12 MZ)	Rezeptbüchlein	
EPD Riegel Kakao, 3 Päckli à 2 Riegel	(6 MZ)	Informationen	

## Wünschen Sie sich mehr Power im Alltag oder Sport?

Wenn Sie gerne vitaler werden und mehr Energie verspüren und zur Verfügung haben möchten, ein Gewichtsverlust begleitend erwünscht – aber nicht erste Priorität ist, dann ist das PowerPaket genau das Richtige für Sie.

Durch erhöhte Beanspruchung im Berufsalltag, privat oder während sportlicher Leistung sind Energiereserven schnell einmal verbraucht – zuerst physischer danach auch psychischer Stress mit Müdigkeit und Ermüdung sind die Folge.

Unsere Regenerationskapazität wird durch Übersäuerung, schlechter Ernährung und folglich zu wenig Vitalstoffe begrenzt. Wir werden müde, lustlos, gereizt und unsere Leistungskapazität reduziert sich dadurch erheblich.

Das EPD® Ernährungsprogramm versorgt sie mit allen erforderlichen Makro- und Mikronährstoffen. Das optimale Verhältnis der Nährstoffe liefert Energie aus Proteinen, einem hohen Anteil an essenziellen unge-

sättigten Fettsäuren, viel Ballaststoffen und ausgewählten Kohlenhydraten mit niedrig glykämischem Index für lang anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Die EPD®-Mahlzeiten halten die Blutzuckerspiegel konstant. So bleiben Sie während dieses Stoffwechselprogramms leistungsfähig für den Alltag und den Sport. Die aktivierte Fettverbrennung liefert zusätzliche Energie – ein Nebeneffekt ist die Gewichtsabnahme.

## Warum funktioniert das PowerPaket?

EPD® setzt einen Startschuss für mehr Leistung und Vitalität. Es entsäuert, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem durch die Zufuhr aller für den Körper essenzieller Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sonstige Nährstoffe).

Dies bedeutet: Der Fettstoffwechsel und der mitochondriale Energieoutput für aerobe Einheiten werden unterstützt und normalisiert. Allfällige anaerobe Belastungen werden eben-

falls durch den dadurch trainierten Glykogenspareffekt positiv beeinflusst.

Als angenehmer Nebeneffekt verliert man noch das eine oder andere Kilo Depotfett, was das Wohlbefinden noch weiter steigert.
















## Wie funktioniert das PowerPaket?

Das EPD®-Paket reicht für ca. 10 Tage. Essen Sie stündlich eine EPD®-Mahlzeit. Auf der Rückseite können Sie sehen, wie Sie sich die EPD®-Tage mit oder ohne Sport zusammenstellen können.














Zur Erhaltung der Energie und Leistungsfähigkeit ist es wichtig, die im PowerPaket enthalten Provisan® Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Bitte studieren Sie dazu die Einnahmeempfehlungen auf den Etiketten und die beigelegte Informationsbroschüre zum EPD®-Ernährungsprogramm. Darin finden Sie detaillierte Anleitungen zur Zubereitung der EPD®-Mahlzeiten und viele Tipps und Tricks für Ihren Alltag.

## Empfehlung zur Tageseinteilung der Mahlzeiten

### Lockere/trainingsfreie Tage:

07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
														
1	(4)	2	3		(4)			1	(4)	3			(4)	3

### Bei leichten bis mittelstrengen Trainings-/Tagen:

07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
													Menu nach Wahl ab S. 22-37	
1	(4)	2	3		(4)			1	(4)	3			(4)	3



Eine EPD®-Mahlzeit



Ein Glas Wasser oder Tee

Tipp: Um die stündlichen Mahlzeiten einhalten zu können, nehmen Sie einfach die EPD®-Mahlzeiten in Alufolie oder zum Training mit. Der Provisan Provibar® eignet sich sehr gut für die Mitnahme zum Training.

### Für die optimale Unterstützung der Stoffwechselaktivität und Regulation des Säure-Basenhaushaltes:

1 Provisan Orthovimin B - 2 x 1 TL pro Tag | 2 Provisan Q-Force Plus - 1 x 1g Granulat | 3 Provisan Basenpulver - 3 x 1 TL pro Tag.

### (4) Mögliche interessante Zusatzprodukte:

Provisan® Amino H oder Amino V (für den Muskelschutz, V = vegan) | Provisan® Papaya Active (Energieförderer und Antioxidantien-Drink) | Provisan® Xitoform Drink (fördert die Fettverbrennung, wirkt Hunger entgegen).

### Bei intensiven Trainings kurz oder lang:

- Zwei bis drei Stunden vor dem Training normal verpflegen, damit die Qualität des Trainings nicht darunter leidet.
- Danach regenerative Massnahmen ergreifen.
- Je nach Tageszeit «können» nach 4 h Essenspause die EPD®-Mahlzeiten weitergeführt werden.