



# GESUND ABNEHMEN | 7 Tage

Dieses Paket wurde von Fachleuten auf die speziellen Bedürfnisse für ein gesundes Abnehmen zusammengestellt.

## Übergewicht? Cholesterin? Bluthochdruck? Diabetes?

### INHALT

EPD Müesli Orange, 250 g	(15 MZ)	Provisan Weizenkleie Crispies, 250 g
EPD Frappé Vanille, 280 g	(15 MZ)	Provisan Sojakleie, 300 g
EPD Suppe Tomate, 300 g	(15 MZ)	Provisan Orthovimin B, 70 g
EPD Suppe Curry, 300 g	(15 MZ)	Provisan Amino H, 100 g
EPD Crackers Toscana, 180 g	(12 MZ)	Schüttelbecher
EPD Guezli Hafer, 180 g	(12 MZ)	EPD Broschüre «Mehr Gesundheit und Lebensqualität»
EPD Snack-Riegel Kakao, 6 Päckli à 2 Riegel	(12 MZ)	EPD Rezeptbuch
EPD Molke Erdbeer, 250 g	(17 MZ)	Informationen zum Paket
EPD Messlöffel, 25 ml		

### Die Insulinfalle oder zunehmen ohne viel zu essen?

Sie essen gar nicht viel und nehmen trotzdem zu? Meist liegt das Problem beim Konsum vieler Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index. Diese lösen einen erhöhten Blutzuckeranstieg aus, was wiederum mit einer erhöhten Insulinausschüttung quittiert wird. Die Fettverbrennung wird durch hohe Insulinwerte blockiert. Überschüssige Kohlenhydrate, welche nicht sofort verbraucht werden, werden in den Fettzellen gespeichert: man nimmt zu, obwohl nur wenig gegessen wird.

### Warum funktioniert das Paket «Gesund abnehmen»?

Das EPD-Paket «Gesund abnehmen» setzt einen Startschuss für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Mahlzeiten bringen den Stoffwechsel auf Trab und Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering.

Der Stoffwechsel wird tiefgreifend gestützt und das Immunsystem gestärkt. Fett kann dank ausbleibender Zucker- und Insulinschwankungen permanent abgebaut werden. Das führt zu einem raschen und gesunden Abbau von Depotfett. Total essen Sie 800 – 1'000 kcal täglich.

### Wie funktioniert das Paket «Gesund abnehmen»?

Im EPD-Paket «Gesund abnehmen» finden Sie EPD-Produkte für ca. sieben Tage. Essen Sie stündlich eine EPD-Mahlzeit. Begleitend dazu nehmen Sie täglich Amino-H ein. Amino-H ist ein Eiweisskonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Dies bedeutet, dass die darin enthaltenen Aminosäuren in ihrem Verhältnis den Bedürfnissen des menschlichen Stoffwechsel entsprechen. Sie sind unerlässlich für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Ebenfalls von hoher Wichtigkeit sind die beiliegenden Mikronährstoffe, Orthovimin-B. Sie unterstützen die Stoffwechselpro-

zesse und sind mitverantwortlich für Ihre Vitalität trotz eingeschränkter Kalorienzufuhr. In der beiliegenden Informationsbroschüre «Mehr Gesundheit und Lebensqualität» finden Sie die detaillierte Anleitung zur Zubereitung der Mahlzeiten und viele Tipps und Tricks für den Alltag nach der Reduktionsphase.

### Vorschlag für Ihren Menüplan (siehe Rückseite)

Die EPD-Mahlzeiten können nach Belieben ausgewählt und kombiniert werden. Essen Sie 12 – 15 Mahlzeiten pro Tag, davon sollte mindestens die Hälfte flüssig sein (Shakes, Suppen). Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee, auch wenn die Mahlzeit flüssig ist.

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	2				2					1	2			2



Eine EPD-Mahlzeit



Ein Glas Wasser oder Tee

## Für das gesunde Abnehmen

- 1 **Provisan Orthovimin B** 1 TL Orthovimin in Flüssigkeit rühren und trinken. Löst sich NICHT auf.
- 2 **Provisan Amino H** 1 TL mit 100 ml kaltem Wasser im Schüttelbecher mixen und trinken.

### Wie weiter, wenn die 7 Tage vorbei sind?

Die Reduktion (Phase 2) kann bis zu Ihrem Zielgewicht verlängert werden. Bestellen Sie die EPD-Produkte, die Sie am liebsten mögen bei Ihrem Medical Wellness Coach oder im EPD-Shop nach und vergessen Sie Ihre Vitamine und Amino-H nicht. Dann beginnt die Phase 3. Bitte halten Sie sich an die Stabilisations-Empfehlungen der Broschüre «Mehr Gesundheit und Lebensqualität». EPD-Produkte können sehr gut langfristig in den Alltag integriert und als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Mittagessen verzehrt werden. Nehmen Sie das Provisan Amino-H und das Provisan Orthovimin-B weiterhin regelmässig ein, bis die Dosen aufgebraucht sind. Lassen Sie sich danach Ihre persönliche HCK-Mikronährstoffmischung zusammenstellen und nehmen Sie diese langfristig ein. Sie erhalten Ihre Leistungsfähigkeit und stärken das Immunsystem.

### Übergewicht und seine Entstehung

Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt in der Regel zu. Das stimmt für viele Menschen, aber nicht für

alle. Jahrzehntlang war man der Ansicht, dass jede Kalorienreduktion automatisch zu Gewichtsreduktion führen muss. Und so sind denn auch die meisten Diäten kalorienreduziert. Viele Menschen nehmen an, dass man von dem abnimmt, was man nicht isst. Fettarm oder fettfrei war lange Zeit der Verkaufs-Schlager der Lebensmittelindustrie zur Gewichtsreduktion. Die Zahl der übergewichtigen Schweizerinnen und Schweizer (37%) spricht aber eine eindeutige Sprache: Diese Empfehlungen halten langfristig nicht das, was sie versprechen.

### Eigentliche Ursache von Übergewicht

Die Ernährung heute besteht vorwiegend aus Kohlenhydraten, Fetten, wenig Eiweiss und noch weniger Gemüse, Obst und Salat. Kohlenhydrate und Fett benötigt der Körper vorwiegend zur Energiegewinnung, Eiweiss u.a. zum Aufbau neuer Zellen. Schnellverdauliche Kohlenhydrate, wie zuckerhaltige Lebensmittel, Schokolade, Süssgetränke oder Weismehlprodukte bewirken zudem einen raschen Anstieg der Zuckerverwerte im Blut und diese wiederum

provozieren die Bauchspeicheldrüse zu einer erhöhten Produktion an Insulin und zu einem wiederum in Folge rasch absinkenden Zuckerwert im Blut. Diese Situation löst Heisshunger- und Stressgefühle aus. Der Griff zur Schokolade ist dann die logische Konsequenz. Und wussten Sie, dass der Körper in der Lage ist, aus zwei Gramm Zucker ein Gramm Fett zu produzieren? Dies führt mit der Zeit unweigerlich zu Übergewicht mit den bekannten Folgeerkrankungen.

### Das EPD-Ernährungsprogramm durchbricht diesen Kreislauf

Dies gelingt nur mit einem bilanziereten Ernährungsprogramm. Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette und Mikronährstoffe sind so zusammengestellt, dass während der Stoffwechseltherapie nur geringfügige Zucker- und Insulinschwankungen entstehen. So kann der Körper entstresst, entlastet und beruhigt werden. Dies wiederum führt zu einem raschen Depotfettabbau, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.