

# GESUND ABNEHMEN MANN | 7 Tage

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

Übergewicht? Stress und plötzlich zugenommen?

Erhöhtes Cholesterin? Bluthochdruck? Diabetes?

## INHALT

EPD Müesli Orange 250 g	(15 MZ)	Provisan Weizenkeim-Crispies 250 g
EPD Frappé Vanille 280 g	(15 MZ)	Provisan-Orthovimin 70 g
EPD Suppe Tomate 300 g	(15 MZ)	Provisan Amino H 100 g
EPD Suppe Kartoffel 300 g	(15 MZ)	Provisan L-Carnitin 50 g
EPD Cracker Toscana 180 g	(12 MZ)	Schüttelbecher
EPD Cracker Neutral 180 g	(12 MZ)	EPD Broschüre «Mehr Gesundheit und Lebensqualität»
EPD Cracker Käse 180 g	(12 MZ)	EPD Rezeptbuch
EPD Guezli Dinkel-Kartoffel 180 g	(12 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.

### Gewichtszunahmen durch Stress und Schlafmangel?

Nach einer neuen Studie der «University of Georgetown» in Washington D. C. ist auch die Kombination von Stress und Schlafmangel für Übergewicht verantwortlich. Stress bringt den Stoffwechsel durcheinander und dieser kann sich mit einem Schlafmangel kaum regenerieren: man nimmt zu.

### Zunehmen durch Stress – wie funktioniert das?

Wenn Stress dazu führt, dass «keine Zeit» bleibt, ein gesundes Essen zu zubereiten oder zu geniessen, ist es

höchste Zeit, die aktuelle Lebenssituation zu überdenken. Denn Stress bewirkt auch, dass das Hormon Cortisol erhöht produziert wird, was indirekte Heiss-hungerattacken hervorruft. Der Griff zu Fastfood, Schokolade und alkoholischen Getränken ist vorprogrammiert, die zusätzlichen Kilos, vorzugsweise um den Bauch, auch. Ihr Bauchumfang, gemessen 2 cm oberhalb des Bauchnabels, sollte nicht grösser als 102 cm sein. Bereits ab 94 cm ist das Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung erhöht.

### Auch Schlafmangel macht dick

Durch Schlafmangel fallen die für den Appetit zuständigen Hormone Grehlin und Leptin ab, was ebenfalls ein gesteigertes Hungergefühl zur Folge hat. Ein regelmässiges Schlafmanko von einer Stunde lässt den Body-Mass-Index um 4,3 % steigen. Ca. 7 Stunden Schlaf sollten es pro Nacht sein.

### Warum funktioniert das Paket?

EPD-Gesund abnehmen für den Mann setzt einen Startschuss für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die ausgewogen zusammengesetzten EPD-Mahlzeiten bringen den Stoffwech-

sel auf Trab und Zucker- und Insulinschwankungen sind nur gering. Der Stoffwechsel wird tiefgreifend gestützt und das Immunsystem gestärkt. Depotfett kann permanent abgebaut werden. Total essen Sie 800 – 1'000 kcal täglich.

### Wie funktioniert das Paket für den Mann?

In diesem EPD-Paket finden Sie EPD-Produkte für 7 Tage. Essen Sie stündlich eine EPD-Mahlzeit. Begleitend dazu nehmen Sie täglich das hochwertige Eiweisskonzentrat Amino-H ein. Die Aminosäuren sind unerlässlich für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. L-Carnitin ist eine natürlich vorkommende, vitaminähnliche Substanz, welche unter anderem auch Teil des Energie- und Fettverbrennungs-Stoffwechsels ist. Ebenfalls von hoher Wichtigkeit sind die beiliegenden Mikronährstoffe, Orthovimin-B. Sie unterstützen viele Stoffwechselprozesse 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 für den Alltag nach der Reduktionsphase von EPD-Gesund abnehmen für den Mann.

## Vorschlag für Ihren Menüplan

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	3			2				3	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.
- 3 Provisan L-Carnitin** 1 ML (ist in der Dose enthalten) in wenig Wasser einrühren oder trocken in den Mund geben und mit Wasser nachspülen.

### 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, Amino-H und L-Carnitin 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 Weissmehlprodukte 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 Heiss-hunger- und Stressgefühle aus. Der Griff zur Schokolade und Alkohol 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.

### Eigentliche Ursache von Übergewicht

Dies gelingt nur mit einem bilanzierten 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.