

A circular logo with a dark grey background. The words "level up" are written in a white, lowercase, cursive font. Below it, the words "FOR MORE" are written in a smaller, white, uppercase, sans-serif font. The logo is partially overlaid by a semi-transparent white rectangle.

level up
FOR MORE

LEVELUP4MORE STOFFWECHSEL KUR

Vorgehensweise

GESUND, FIT UND SCHLANK -
EIN LEBEN LANG.

VORWORT	2
DAS BRAUCHST DU FÜR DEINE KUR	3
DEINE 5 PRODUKTE	4
DIE 4 PHASEN DEINER KUR	5
LADEPHASE	6
REDUKTIONSPHASE	7
DEIN TAGESABLAUF WÄHREND DER KUR	8
DEINE LEBENSMITTELLISTE	9
DIE GENUSSKUR	10
STABIPHASE	11 / 12
TESTPHASE	13 / 14
WERTVOLLE TIPPS	15 / 16
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	17

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Du Dich entschieden hast, etwas für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu tun. Und es wird sich lohnen, denn schon in 3 Wochen wird sich einiges verändert haben: Du wirst nämlich strahlen, leichter sein und Dich fitter fühlen.

Diese Kur ist eine der erfolgreichsten Stoffwechseleoptimierungskuren weltweit. Den Grundstein dafür hat der britische Arzt Dr. A.T.W. Simeons vor über 60 Jahren gelegt. Seitdem wurde diese Kur immer wieder weiterentwickelt und ist heute effektiver denn je.

Auch hast Du Dich mit Deiner Wahl für eine der qualitativ hochwertigsten Kuren auf dem Markt entschieden. Die Produkte, die Deine Entgiftung und Deine Nährstoffversorgung unterstützen werden, zählen zu den Besten weltweit. Und das ist gut so. Nichts ist wichtiger als Dein Körper und Deine Gesundheit.

Auf den nächsten Seiten findest Du eine genaue Anleitung, wie du diese Kur durchführst. Du erfährst alles, was Du wissen musst, um direkt loszulegen. Lese Dir am besten als erstes alles einmal komplett durch. Am Schluss findest Du wertvolle Tipps für jede Phase! Wir wünschen Dir ganz viel Spaß und Erfolg!

*Der Weg zur Gesundheit führt durch die
Küche, nicht durch die Apotheke.*

(Sebastian Kneipp)



Vitalstoffe

Während Deiner LEVELUP4MORE Stoffwechselkur wirst Du mit Vitalstoffen versorgt, die zu den Besten auf dem Weltmarkt zählen - und genau das zeichnet auch den Erfolg und die Nachhaltigkeit dieser Kur aus. Diese Vitalstoffe sind zum einen natürlich wichtig, um Deinen Körper während der Kur mit allem zu versorgen was er braucht. Ihre noch viel wichtigere Funktion ist jedoch, den Körper dabei zu unterstützen, die abgelagerten Säuren und Umweltbelastungen, die während der Kur frei werden, aus dem Körper zu transportieren. Bekommt der Körper dabei keine Unterstützung, kann dies zum einen zu signifikanten gesundheitlichen Problemen führen. Zum anderen müssen diese Substanzen - wenn sie nicht ausgeschieden werden - wieder in Fett eingelagert werden. Die richtigen Vitalstoffe erhöhen die Wahrscheinlichkeit deutlich, das Gewicht nach der Kur halten zu können. Für einen nachhaltigen Erfolg wird die Einnahme für mindestens sechs Monate nach der Kur empfohlen.

Aktivatorsalz

Das Aktivatorsalz enthält eine energetische Information, durch die der Körper zum einen den Stoffwechsel oben hält und zum anderen die Fettdepots öffnet. Aus diesem Grund kann der Körper während der Kur seine Energie aus den Depotfetten (Hüfte, Bauch, Oberschenkel usw.) ziehen und nicht - wie bei anderen Diäten - hauptsächlich aus den Strukturfetten (Gesicht, Brust usw.). Das hat zum einen natürlich den Vorteil, dass man genau da Gewicht verliert und abnimmt, wo man gerne möchte - nämlich an den Problemzonen. Was aber noch viel wichtiger ist: in den Depotfetten sind unsere fettlöslichen Umweltbelastungen gespeichert. Und genau die können so mobilisiert und mit Unterstützung der Vitalstoffe aus dem Körper transportiert werden.

Erlaubte Lebensmittel von der Liste

Am besten Du deckst Dich vor deiner Kur schon mit den wichtigsten erlaubten Lebensmitteln ein. Als kleine Unterstützung für Dich haben wir Dir eine Einkaufsliste für den Start zusammen gestellt.

Diese 5 Produkte solltest du bestellt und zu Hause haben. Es gibt noch einige optionale Produkte, die Dich individuell noch besser während der Kur unterstützen können. Gerne kannst Du Dich dazu noch informieren.

Daily

Daily enthält eine ausgewogene Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und sorgt dafür, dass wir körperlich und geistig in absoluter Topform sind. Es reinigt täglich den Darm und hilft Schadstoffe aus dem Darm zu transportieren.

Proanthhenols

Proanthhenols ist ein Schutz für die Zellen durch Antioxidanzien. Daneben unterstützen die Real OPCs das Kollagen und sorgen zudem für den Erhalt von Elastin im ganzen Körper. Es ist also sehr wichtig zur Straffung der Haut und des Bindegewebes.

Omegold

Omegold steckt voller lebenswichtiger Omega-3-Fettsäuren, die nachweislich die kognitiven Funktionen des Gehirns und eine gesunde Herzfunktion unterstützen. Vor allem während der Kur ist es wichtig, auf diese Art und Weise hochwertige Fette zu ergänzen.

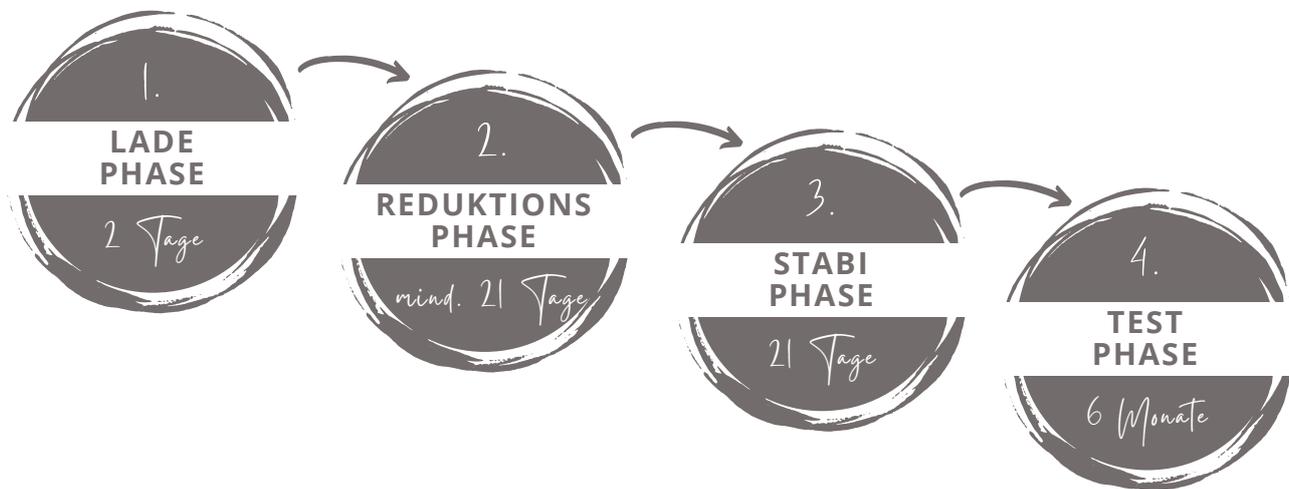
MSM Plus

MSM Plus bindet einen Teil der frei gewordenen Schadstoffe und hilft diese auszuleiten. Außerdem ist es gut für die Gelenke, ein gesundes Bindegewebe und ein intaktes Immunsystem.

Proteinshake

Der Proteinshake unterstützt die Fettverbrennung und kann Fleisch, Fisch etc. ersetzen. Er kann auch zusätzlich zwischendurch und/oder speziell abends mit Wasser genommen werden. Ein Proteinshake am Abend vor dem Schlafen kurbelt noch zusätzlich die Fettverbrennung über Nacht an. Proteine sind wichtig für die Erhaltung der Muskeln sowie für die Funktion des Gehirns und des Immunsystems. Der Triple Protein Shake enthält zudem alle Vitamine und Mineralien, die für die Verarbeitung des Proteins und die Ausscheidung der entstehenden Säuren nötig sind.

Die vier Phasen Deiner Kur

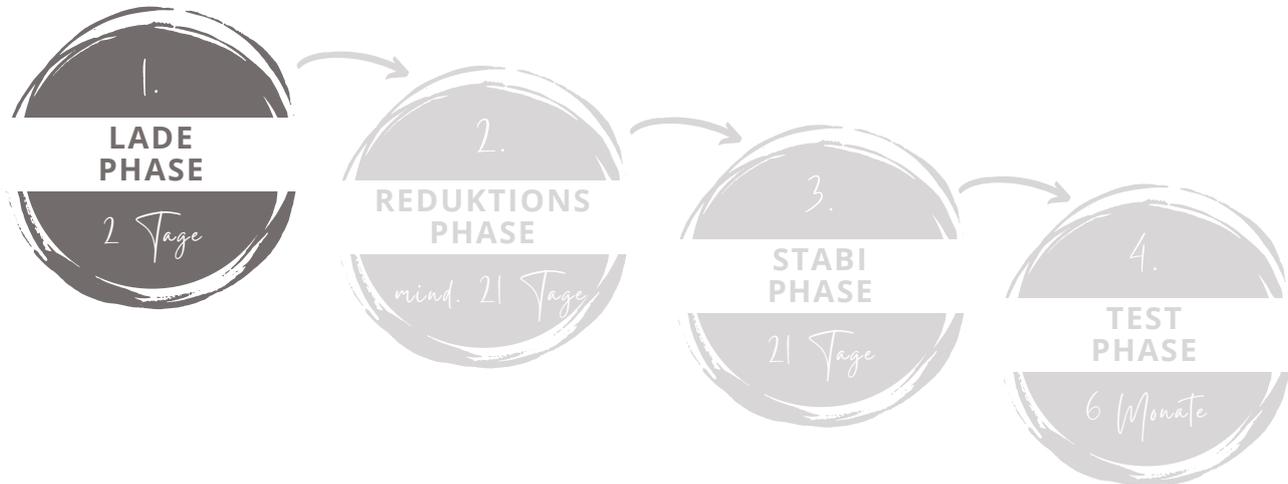


Die LEVELUP4MORE Stoffwechselkur besteht aus insgesamt vier Phasen und zwar aus: 2 Tagen **Ladephase**, mindestens 21 Tagen **Reduktionsphase**, 21 Tagen **Stabilisierungsphase** und ca. 6 Monaten **Testphase**. Die Reduktionsphase kann beliebig verlängert werden, bis das persönliche Wunschgewicht erreicht ist. Für ein optimales Ergebnis ist es wichtig, wirklich alle Phasen der Kur planmäßig durchzuführen.

“ Eat clean.
Get fit.
Be happy.”



1 Die Ladephase



Deine Kur beginnt mit einer **zweitägigen Ladephase**. An diesen beiden Tagen musst Du so viel essen und trinken wie Du kannst. Gern auch Lebensmittel, die Du ansonsten nur mit schlechtem Gewissen isst. Es ist wichtig, viele Kalorien und Fette zu Dir zu nehmen, um Deinen Stoffwechsel richtig anzukurbeln. Nur dann wird Deine Kur optimal funktionieren und Du wirst Deine Ziele erreichen.

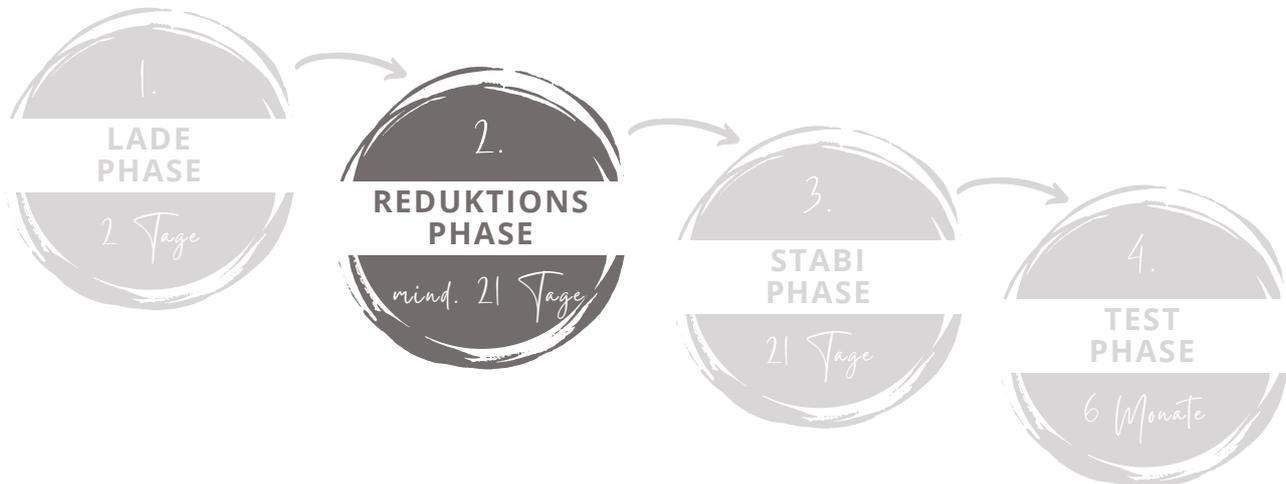
Achtung: An diesen beiden Tagen beginnst Du mit der Einnahme des Aktivators.

Einnahme des Aktivators - 4-6 mal pro Tag - während der Lade- und Reduktionsphase:

Immer morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafen gehen, sowie vor eventuellen Zwischenmahlzeiten oder kleinen Hungerattacken jeweils eine Prise Aktivator Salz auf den Handrücken geben, ablecken und im Mund zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min einhalten.



2 Die Reduktionsphase



Die **Reduktionsphase** dauert **mindestens 21 Tage** und ist das Herzstück der LEVELUP4MORE Stoffwechselkur. Während dieser Phase ist es sehr wichtig, sich genau an die Regeln und erlaubten Lebensmittel zu halten, weil Abweichungen den Erfolg der Kur gefährden können. Vor allem ist dies wichtig, um ein langfristiges Halten des Gewichtes zu gewährleisten und einen Jojo-Effekt zu vermeiden.

Hier die wichtigsten Regeln der Reduktionsphase:

Bitte unbedingt vermeiden:

- ✘ **Fett, Öl, Butter**
- ✘ **Kohlenhydrate** (wie z.B. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln)
- ✘ **Zucker, Süßstoff** (Stevia oder Erythrit falls unbedingt nötig)
- ✘ **Alkohol**
- ✘ **Milch** (falls unbedingt nötig, ein Schuss Magermilch in den Kaffee)
- ✘ **Fett- und ölhaltige Cremes und Körperpflegeprodukte**

Welche Lebensmittel genau erlaubt sind, und wie ein typischer Tagesablauf aussehen kann, erläutern wir Dir auf den nächsten Seiten.

Dein Tagesablauf während der Kur

Dein Tagesablauf während der Kur ist absolut simpel und leicht umsetzbar. Nach einer kurzen Gewöhnungszeit wirst du sehen, dass sich das ganze bald automatisiert und leicht in den Alltag integrieren lässt.

MAHLZEITEN

MORGENS

Vitalstoffshake

MITTAGS

30g Eiweiß aus ca. 120 g Fleisch/Fisch oder aus einer vegetarischen Eiweißquelle und reichlich Gemüse aus der Liste

ABENDS

30g Eiweiß aus ca. 120 g Fleisch/Fisch oder aus einer vegetarischen Eiweißquelle und reichlich Gemüse aus der Liste

VITALSTOFFE

2 ML Daily + Eiweiß*
4 MSM, 2 Proanthensols,
1 Omegold

4 MSM
1 Omegold

Wichtig: keine Mahlzeit auslassen und während den Mahlzeiten unbedingt satt essen! Optional ist als **Zwischenmahlzeit** ein Proteinshake oder eine Hand voll Obst aus der Liste erlaubt. Während der Reduktionsphase weiterhin 4-6 mal pro Tag den **Aktivator** nehmen.

Tipps und Tricks für Deinen Shake morgens:

- ✓ Daily zusammen mit dem Eiweiß in ca. 0,5l **kaltes Wasser** mixen
- ✓ Gerne einen **Hochleistungsmixer** verwenden, damit der Shake cremig wird
- ✓ Den Shake **zügig trinken**, weil er relativ schnell andickt, gegebenenfalls etwas Wasser nachgeben
- ✓ Evtl. den Shake mit gefrorenen Früchten oder Espresso **verfeinern**



***Eiweißshake:** Vegan 1,5 ML (43cc) Pro Portion, Triple Protein Protein 1 ML (60cc) pro Portion. Dose reicht für eine Portion pro Tag. Wenn öfters ein Eiweißshake getrunken werden soll bitte 2. Dose bestellen!

Deine Lebensmittelliste

FLEISCH

Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Putenbrust und Putenschnitzel

FISCH

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfisch, Hummer und Krabben

VEGGIE

Proteinshake, Harzer Roller, Seitan, Tofu, Lopino, Skyrella, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, Mozzarella light, Eier (eher wenig Eigelb), Haferproteinpulver, Hanfproteinpulver, Erbsenproteinpulver, Lupinenproteinpulver

GEMÜSE

Artischocken, Auberginen, Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Wirsing, Fenchel, Pastinaken, Peperoni, Löwenzahnblätter, Okra, Pak-Choi, Pilze, Schwarzwurzel, Frühlingszwiebeln, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Sellerieknolle, Zwiebeln, Zucchini, Kohlrabi, Konjak-Nudeln oder Konjak-Reis

OBST

Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren (Durch Verzicht auf die Obstzwischenmahlzeit kann man den Erfolg in der Phase 2 beschleunigen)

GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Dill, Koriander, Majoran usw., Essig (ohne Sulfite), Apfelessig (ohne Sulfite), Senf (ohne Sulfite und ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft.
Stevia und Erythrit (Xucker) zum Süßen

DURST

Wasser (min. 3L/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (eine Tasse) und Tee 1 Tasse Schwarz, Grün, Matetee, und viel Kräutertee
X-Cell

Die Genusskur

Den Körper reinigen, abnehmen und etwas für Deine Gesundheit tun - und das mit Genuss? Also ohne auf vieles verzichten zu müssen? Das ist unsere Genusskur. Mit Hilfe von **Haferkleie**, die in der Reduktionsphase erlaubt ist (bitte nicht mit Haferflocken verwechseln!), kannst Du Brot, Spätzle, Knödel, Kuchen uvm. zubereiten und während Deiner Kur richtig schlemmen.

Warum sind Haferkleie erlaubt?

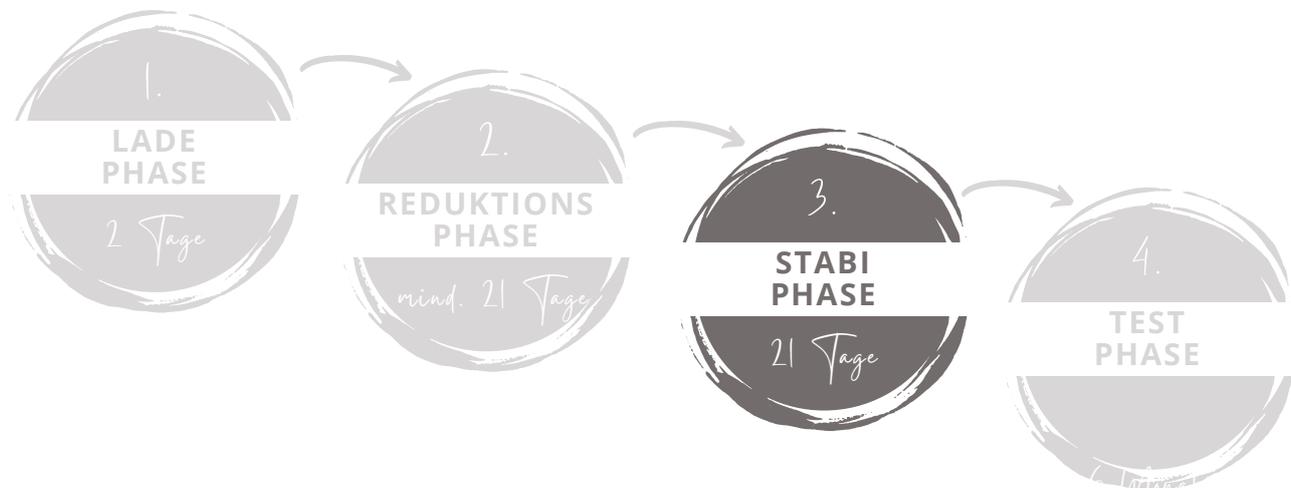
Eigentlich würde man denken, Haferkleie sind Kohlehydrate und deshalb in der Reduktionsphase nicht erlaubt. Was die wenigsten wissen: Haferkleie sind reich an vielen Ballaststoffen - u.a. Beta Glucan. Und dieses Beta Glucan sorgt dafür, dass die Kohlenhydrate, die in der Haferkleie vorhanden sind, nur sehr langsam ins Blut gehen und dadurch der Blutzuckerspiegel weitestgehend konstant bleibt. So bleiben Blutzuckerspitzen wie bei herkömmlichen Kohlenhydraten aus und es ist gewährleistet, dass der Fettstoffwechsel weiter arbeitet und trotzdem abgenommen werden kann. Haferkleie sind ein wahres Superfood: sie machen satt, sind gut für unser Mikrobiom, helfen den Blutzuckerspiegel zu senken bzw. konstant zu halten und beugen dadurch Heißhungerattacken vor. Und es ist reich an hochwertigem Eiweiß.

Unsere Empfehlung

Unsere ursprüngliche Stoffwechselkur war ohne Haferkleie konzipiert und das sehr erfolgreich. Jeder Körper ist verschieden - der eine verträgt Haferkleie super und nimmt optimal ab, beim anderen dauert es mit der Haferkleie vielleicht doch ein bisschen länger. Wir raten Dir, zu testen, wie Dein Körper auf die Haferkleierezepte reagiert und Haferkleie eher als Highlight und nicht als tägliches Lebensmittel zu sehen. Und falls Dein Abnehmerfolg nicht zu Deiner Zufriedenheit ist, einfach die Haferkleie komplett weglassen.



3 Die Stabiphase



Diese Phase ist extrem wichtig - viele Ernährungsexperten sind sich sogar einig, dass diese Phase die wichtigste der ganzen Kur ist. Hier wird nämlich der neue Set-Point (das neue Gewicht) gefestigt. So soll der Jojo-Effekt verhindert werden.

Für weitere **zwei Tage bleibt man beim Ernährungs- und Vitalstoffplan der Diätphase** - allerdings wird jetzt **kein Aktivator mehr** eingenommen - seine Wirkung klingt jetzt ab. Kontrolliere Dein Gewicht nach diesen beiden Tagen und schreibe es auf. Dies ist Dein neuer Set-Point - also das Gewicht, das Du nun die nächsten 3 Wochen Deiner Stabilisierungs-Phase beibehalten solltest (plus/minus 1 kg).

Unbedingt weiterhin vermeiden:

- ✗ **Alles was Mehl enthält** (wie z.B. Brot, Kuchen und Kekse)
- ✗ **Zucker**
- ✗ **Fertigprodukte**
- ✗ **Hauptsächlich stärkehaltige Lebensmittel** (wie Kartoffeln, Reis, Nudeln)
- ✗ **Alkohol** (wirkt wie Zucker)

Da jetzt kein Aktivator mehr eingenommen wird, braucht der Körper mehr Energie aus der Nahrung. Dies bedeutet, Du darfst nun langsam die Nahrungsmenge erhöhen und wieder mehr essen. Auch Dein Hungergefühl kann zurückkehren. Als Grundgerüst behältst Du die Ernährung aus der Reduktionsphase bei. Du kannst jetzt die Mengen der Proteinquellen erhöhen und weitere hochwertige Proteinquellen hinzufügen wie z.B. Nüsse, Avocado oder Hülsenfrüchte. Auch darfst Du jetzt hochwertige kaltgepresste Öle verwenden - wie Oliven- oder Leinöl. Zusätzlich kannst Du langsam wieder mehr Gemüsesorten essen (außer Kartoffeln!)

Ab jetzt also zusätzlich erlaubt:

- ✓ höhere Menge an Protein
- ✓ Weitere hochwertige Fettquellen wie Nüsse, Avocado
- ✓ Hochwertige kaltgepresste Öle wie Oliven- oder Leinöl



In dieser Phase ist es wichtig, auf jeden Fall nach wie vor **alles aus dem orangen Kasten oben wegzulassen** und ansonsten die eigene Ernährung so zu gestalten, dass man sein Gewicht über die nächsten 21 Tage stabilisiert. Wenn Du zunimmst, lass wieder mehr weg und geh zurück zur Ernährung in der Reduktionsphase. Nimmst Du ab, iss mehr auch jetzt neu erlaubte Lebensmittel und erweitere auch Dein Portfolio an Gemüsesorten.

Vitalstoffempfehlung während der Stabiphase:

MORGENS

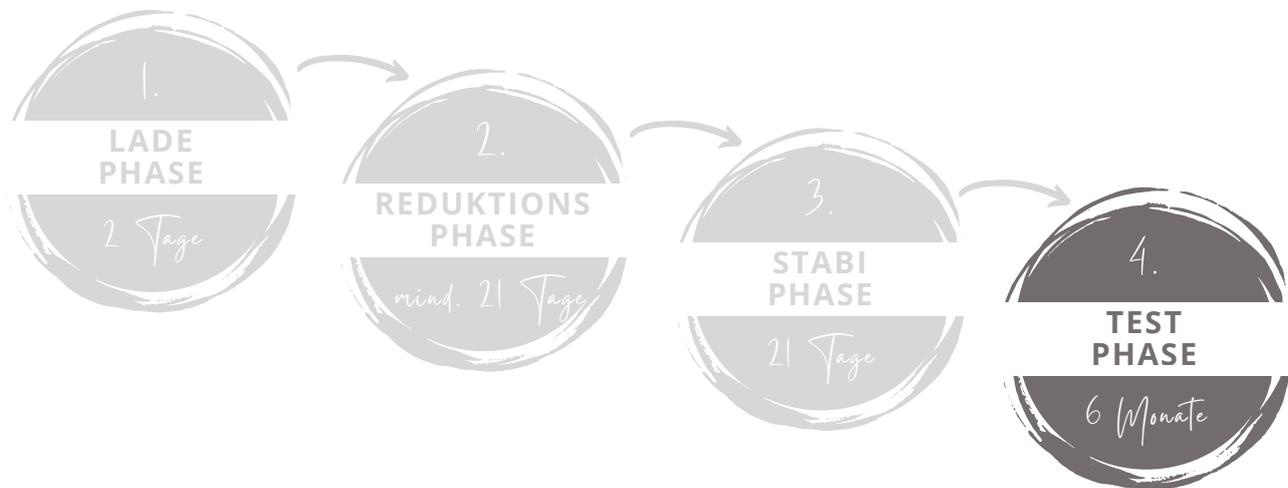
2 ML Daily + 1 ML Eiweiß
2 Proanthensols, 4 MSM
1 Omegold

ABENDS

4 MSM
1 Omegold

Bei ausreichender Zufuhr über die Nahrung ist eine zusätzliche Ergänzung für das Gelingen der Kur in der Stabilisierungs-Phase nicht zwingend erforderlich - für den Organismus aber durchaus von Vorteil.

Die Testphase



Herzlichen Glückwunsch - Du kannst stolz auf Dich sein! Du hast die Hauptphasen Deiner Kur gut gemeistert und fühlst Dich wahrscheinlich wie ein neuer Mensch. In der Testphase geht es jetzt darum, Dein Ergebnis mit Deinem neuen Gewicht langfristig zu festigen. Dein Gewicht sollte sich dabei nie mehr als 2 kg vom neuen Set-Point entfernen. Es werden nach und nach wieder mehr Lebensmittel in den Speiseplan integriert:

- ✓ erst **weitere Gemüsesorten**
- ✓ dann **weitere Obstsorten**
- ✓ auch verschiedene **Brotsorten, Kartoffeln, Reis** und **Nudeln** können wieder Bestandteil der Ernährung werden
- ✓ zum Schluss können auch **Schokolade, Kuchen, Eis** usw. ausprobiert werden



Diese Phase kannst Du für Dich zum Anlass nehmen, um zu schauen, welche Lebensmittel Dir wirklich gut tun und welche nicht. So isst Du nicht am ersten Tag einfach wieder alles, sondern fügst Lebensmittel für Lebensmittel hinzu und achtest darauf, wie Dein Körper jeweils reagiert. Fühlst Du Dich gut oder schlecht, fit oder müde - was macht deine Verdauung? Jetzt ist deine Chance zu schauen und zu hinterfragen, was Dir und Deinem Körper wirklich gut tut.

Außerdem kannst Du jetzt Deine Ernährungsgewohnheiten vor der Kur nochmal komplett überdenken und Dein neu gewonnenes Körpergefühl, das Du durch Deine neue Ernährung in der Kur gewonnen hast, auch in Dein weiteres Leben implementieren. Wieso sich nicht weiterhin fit und gesund fühlen - und immer jünger werden? Dabei können Dich natürlich die richtigen Vitalstoffe noch zusätzlich unterstützen.

Vitalstoffempfehlung während der Testphase:

MORGENS

2 ML Daily
2 Proanthenols
1 Omegold

ABENDS

1 Omegold

Auch hier - für das Gelingen der Kur sind die Vitalstoffe nicht zwingend erforderlich - allerdings sehr förderlich, um das Ergebnis zu halten oder sogar noch zu verbessern.



Wertvolle Tipps für den Erfolg Deiner Kur:



Das Wichtigste zum Start sind die **Ladetage** - davon hängt auch maßgeblich der Erfolg der Kur ab! Umso besser Du lädst, desto mehr wirst du dann in der Reduktionsphase auch abnehmen - und leider auch umgekehrt. Lädst Du wenig und sparst an diesen beiden Tagen Kalorien, wird leider auch Dein Abnehmerfolg dementsprechend weniger sein.



Halte Dich an die Lebensmittelliste! Oft werden wir gefragt: "Darf ich auch das Gemüse oder Fleisch XY essen?" Kurz gesagt: nein - sonst würde es auf der Liste stehen 😊. Also am besten einfach gar nicht zuviel darüber nachdenken, warum was nicht erlaubt ist. Aus den aufgeführten Lebensmitteln kann man unglaublich viel Leckerer kreieren.



Bitte in der Reduktionsphase **keine Mahlzeiten auslassen und reichlich essen!** Manchmal denkt man, es wäre förderlich für den Erfolg der Kur wenig zu essen, Kalorien zu sparen und so vielleicht noch mehr Gewicht zu verlieren. Das ist ein Trugschluss! Es ist wichtig, dass durch reichliches und regelmäßiges Essen der Stoffwechsel oben gehalten wird! Und so werden dann auch umso mehr Fettreserven verbrannt.



Für den Erfolg der Kur ist das **richtige Verhältnis an hochwertigem Eiweiß und Vitaminen** (viel Gemüse & Vitalstoffe) unabdingbar! Also nicht einfach nur eine Gemüsesuppe oder einen Salat essen und auf die Eiweißquelle verzichten. Als Ersatz für Fleisch/Fisch etc. kann natürlich immer ein Eiweißshake getrunken werden. In diesem Shake ist übrigens das richtige Verhältnis an Eiweiß und Vitaminen automatisch enthalten.



Ein **Eiweißshake** - zwischendurch oder vor allem auch vor dem Schlafen gehen - kurbelt nachweislich die Fettverbrennung an und reduziert den Heißhunger auf Süßes! Eine Win-Win-Situation.



Grundsätzlich ist es erlaubt, eine **Hand voll Obst aus der Liste als Zwischenmahlzeit** zu essen. Noch besser ist es allerdings, so gut es geht während der Reduktionsphase auf Fruchtzucker (also Obst) zu verzichten.



Viel Trinken! Mind. 3 Liter stilles Wasser pro Tag. Das unterstützt Deine Verdauung und hilft Schadstoffe aus dem Körper zu schwemmen.



Kleinere Sünden nicht verharmlosen! Ein Kaugummi hier ein kleiner Cappuccino dort kann ja nicht schaden. Doch!! Versuche Dich während der Reduktionsphase zu 100% an die Vorgaben zu halten.



Durch die Entgiftung in der Kur kann es bei Frauen zu Zyklusschwankungen kommen. Frauen, die hormonell verhüten, sollten während der gesamten Kur auf zusätzliche Verhütungsmittel zurückgreifen, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.



Vor allem in den ersten Tagen der Reduktionsphase kann es zu **Entgiftungserscheinungen** wie Kopfschmerzen, Erschöpfung und Unwohlsein kommen. Beim einen vielleicht mehr beim anderen weniger. Jeder Körper reagiert unterschiedlich! Wenn diese Erscheinungen bei Dir auftreten sollten, versuche sie positiv zu sehen. Es kommt etwas in Gange und Dein Körper wird den ganzen Müll los! Trinke viel, geh spazieren, gönne Dir Ruhe. Diese Tage werden vorbei gehen. Evtl. kannst Du vorübergehend Deine MSM auf das Doppelte erhöhen.



Zu viel anstrengender **Sport** oder sehr starke körperliche Arbeit können eine Überlastung des Körpers darstellen. Sport während der Kurphase ist gesund, wenn Du es moderat angehst!



Du hast Deine **Vitalstoffe oder den Aktivator vergessen zu nehmen?** Nicht verzweifeln, sondern einfach so vorgehen: Vitalstoffe einfach nachnehmen (ist egal wann) - den Aktivator einfach das eine Mal auslassen und dann vor der nächsten Mahlzeit ganz normal weiternehmen.



Bitte **keine Öle oder fettigen Cremes** großflächig während der Kur verwenden (nur Gesicht ist ok). Wenn Du Deinen Körper trotzdem eincremen magst, gerne mit der MSM Pflegelotion von Lifeplus. Sie unterstützt Deinen Körper auch nochmal zusätzlich Schadstoffe über die Haut auszuschleusen.



Es gibt einige Produkte - sogenannte **Booster** - die Dich optimal unterstützen können, noch mehr Erfolg mit der Kur zu haben. Du möchtest mehr Power, die Fettverbrennung noch mehr ankurbeln, Deinen Körper noch besser definieren oder einfach mal was Gesundes mit Geschmack zwischendurch trinken? Informiere Dich gerne - da gibt es einige leckere Möglichkeiten.



Und last but not least: einer der größten Fehler dieser Kur ist es, die **Stabphase** nicht gewissenhaft zu machen! Man hat die Reduktionsphase mit Erfolg hinter sich - und geht direkt schön Essen mit Pizza, Pasta und CO - bitte nicht!! Die Stabphase ist mindestens genauso wichtig wie die Reduktionsphase. Von dieser Phase hängt es ab, ob Dein Erfolg nachhaltig oder nur von kurzer Dauer sein wird - also unbedingt jetzt noch dran bleiben!

Haftungsausschluss

Aus gesetzlichen Gründen müssen wir darauf hinweisen, dass diese Kur in Eigenverantwortung erfolgt. Wirksamkeit und Erfolg der Kur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolges durch die einzunehmenden Produktbestandteile (Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen. Zudem sollen hier keine Heilaussagen getroffen werden. Diese Kur ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt.



©2023 LEVELUP4MORE

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere das Recht zur digitalen Verbreitung und Vervielfältigung aller Art (auch auszugsweise), Druck, Reproduktion und Übersetzung in Fremdsprachen. Alles ausschließlich mit schriftlicher Genehmigung der Autoren.

Bilder: Shutterstock, Canva