WIE GEHT ES NACH DEM BODY-BOOSTER WEITER?



DREI WOCHEN STABILISIERUNG

Kontrolliere täglich Dein Gewicht

Wir wollen, dass diese Kur deine Gesundheit auf ein komplett neues Level bringt und dieses der Start für ein Leben voller Energie und Lebensqualität wird. Nach der Kur empfehlen wir dir folgendes:

- Stabilisiere Dein Gewicht für mindestens 3 Wochen auf +/- 1 Kilo. Stell dich täglich auf die Waage und wenn du mehr als 1 kg Differenz ausweist, als beim Ende der Kur, ersetze bei +1 kg eine Mahlzeit wie bei der Kur (Mittags oder Abends) oder bei -1kg erhöhe die Menge der Mahlzeiten. Nach 3 Wochen hast du einen Set-Point erreicht, der dich relativ stabil begleiten wird.
- In den nächsten Tagen muss nun die Kalorienzufuhr wieder erhöht werden. Kohlenhydrate sollten langsam wieder mit auf dem Speiseplan stehen.

Deinen persönlichen Kalorienbedarf kannst du ganz einfach errechnen:

Ist-Gewicht x 0,9 x 24 = Ergebnis in kcal. Dazu kommt noch der Bedarf der deiner Tätigkeit entspricht. Bei einer sitzenden Tätigkeit rechne bitte das Ergebnis für Frauen x 1,3 bis 1,5 je nach Tätigkeit und bei Männern x 1,3 bis 1,7 je nach Tätigkeit.

Faktor 1,3 bei sitzender Tätigkeit. Je belasteter der Körper ist wie z.B. als Dachdecker, Fliesenleger, oder Maurer bitte mal 1,7. Sportler x1,5.

Beispiel Frau 70kg und sitzende Tätigkeit: 70 x 0,9 x 24 = 1512 kcal x 1,3 = 1965kcal
Beispiel Frau 60kg und Sportlerin: 60 x 0,9 x 24 = 1296 kcal x 1,5 = 1944kcal
Beispiel Mann 90kg und Handwerker: 90 x 0,9 x 24 = 1944 kcal x 1,7 = 3304 kcal

1. Halte dich bitte unbedingt an diese Formel, sonst schläft dein Stoffwechsel ein und du riskierst einen Jo-Jo Effekt
2. Ganz wichtig! Nur wer isst, wird sein Gewicht halten können
3. Solltest du mit deinem Gewicht noch nicht ganz zu frieden sein, kannst du die Kur nach 3 bis 6 Wochen wiederholen
4. Nimm weiterhin Aloe Sivera und Colostrum, oder die komplette Darm und Stoffwechselkur, dann hast du nach 3 Monaten eine komplett neue Leber und deine Magenschleimhaut ist auch wieder in Ordnung
5. Solltest du dauerhaft Medikamente zu dir nehmen, wäre es ratsam nach der Kur einen Arztbesuch vorzunehmen. Eventuell muss die Dosierung der Medikamente angepasst werden
6. Tägliches wiegen sollte jetzt für 3 Wochen auf dem Plan stehen. Eine Gewichtsschwankung von +-1kg ist völlig normal.

DREI WOCHEN STABILISIERUNG

Woche 1 nach der Kur

Halte dich auch weiter gerne an den Plan aus der Kur und achte auf die richtige Energiemenge in kcal. Gib gerne bei Google einfach ein, was z.B. 100 Gramm Lachs oder Brot in Energie (kcal) haben. So lernst du auch deine zukünftigen Portionen gut kennen

Für das Frühstück kannst du nun wieder Milchprodukte zu dir nehmen. Achte bitte auf einen Fettgehalt von ca. 1,5%. Ich empfehle Skyr. Gute Öle braucht dein Körper jetzt auch wieder. Meine Empfehlung Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl, Leinsamenöl.

Woche 2 nach der Kur

Ab jetzt darf Gemüse wie, Kichererbsen, Linsen oder Bohnen wieder auf deinem Speiseplan stehen. Vermeide auch weiterhin Weizenmehlprodukte. Wenn du Brot essen möchtest, dann bitte aus Dinkelmehl mit Sauerteig oder Vollkornprodukte. Dein Körper braucht Ballaststoffe. Du kannst nun auch Skyr mit Joghurt mischen und essen und Buchweizen, oder Haferflocken unterrühren.

Woche 3 nach der Kur

Verzichte weiterhin weitestgehend auf Zucker, trinke viel Wasser oder Tee und erfreue dich an deinem neuen körperlichen Zustand. Sollte es doch zu einer Gewichtszunahme von über 2 kg gekommen sein, mache bitte folgendes: Verzichte auf Frühstück und Mittagessen. Trinke morgens wieder den Fiberboost mit den Vitalstoffen und über den Tag verteilt viel Wasser. Hab einen grünen Apfel für den Notfall in der Tasche. Abends kannst du dann wieder Gemüse mit Fleisch, oder Fisch essen.

Noch ein kleiner Tipp für alle, die ihr Traumgewicht erreichen möchten. Du kannst die Kur 6 Wochen machen. Dann machst du 6 Wochen Pause und startest noch einmal 6 Wochen durch.

Viele Grüße, Dein Joachim

