

# Die hCG-Stoffwechsel-Diät

Information und Anweisungen zur Diät

Das Original.

Die erfolgreiche Stoffwechselkur  
von Matthias Jünemann

In Anlehnung an Dr. A.T.W. Simeons  
der Entdecker des hCG



# Wie Sie sich selbst von Ihrem Fettpanzer befreien können.

## Inhaltsangabe

- S. 3 Rasche Gewichtsabnahme - Ohne quälenden Hunger. Ohne Sport.
- S. 4 Dr. Simeons - brillianter Arzt und Entdecker des hCG
- S. 5 Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen.
- S. 6 Die hCG-Stoffwechsel-Kur.
- S. 7 Vitamine und Mineralstoffe für die Zellernährung.
- S. 8 Anweisungen zur hCG-Diät
- S. 11 Einkaufsliste für die hCG-Diät.
- S. 12 Menüvorschlag für einen Tag und Rezepte

## Rasche Gewichtsabnahme - Ohne quälenden Hunger. Ohne Sport.

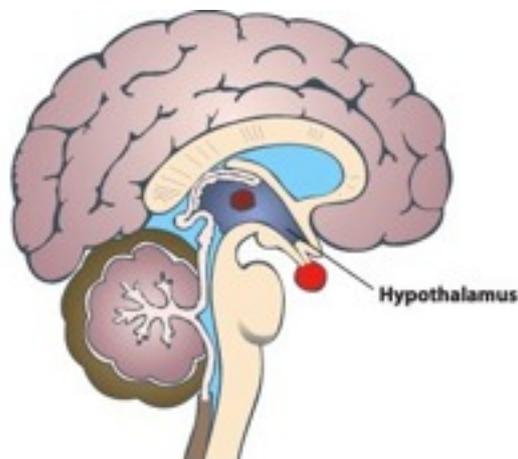
In seinem Buch „Die Adipositas Kur mit hCG“ beschreibt Matthias Jünemann, wie er die hCG-Kur erfolgreich beendet und 100 kg in 300 Tagen verloren hat.

Seine Kur ist die einzig wirksame Methode, um endlich überschüssiges Fett für immer loszuwerden. Eigentlich gibt es diese Kur schon über 50 Jahre, aber weder Sie noch ich wussten davon – bis jetzt! Mit dieser Methode werden Sie auf schnelle und gesunde Art ungesundes oder gefährliches Fett los, ohne zu hungern.



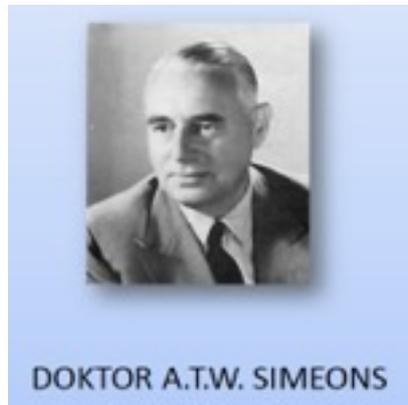
Ohne dass Sie übermäßig Sport treiben müssen (falls Sie ein Sportmuffel sind) verlieren Sie Ihre Pfunde ganz einfach und auf gesunde Art.

Der Grund für unsere unerwünschten Fettdepots ist eine Fehlfunktion des Hypothalamus, das Steuerzentrum des Gehirns. Eine Fehlfunktion des Hypothalamus führt zu abnormaler Ansammlung von Fett, der Hauptgrund warum Menschen immer übergewichtiger werden und es nicht schaffen, ihre überschüssigen Kilos in den Griff zu bekommen – egal wie sehr sie sich abmühen.



## Dr. Simeons - brillianter Arzt und Entdecker des hCG. Dieses

Gewichtsreduktionsprogramm ist die Idee eines brillanten Arztes und Endokrinologen, A.T.W. Simeons, der sein halbes Leben damit verbrachte, dem Grund für Fettleibigkeit auf die Spur zu kommen. Zunächst testete er alle Organe, ob sie mit Fettleibigkeit in Verbindung zu bringen sind, konnte jedoch nichts finden. Stattdessen fand er heraus, dass die Hauptursache an einer Fehlfunktion des Hypothalamus liegt.



Zwischen 1931 und 1952 arbeitete Dr. Simeons in Indien. Dort beobachtete er schwangere Frauen, die auf dem Feld arbeiteten und obwohl sie wenig aßen, normale und gesunde Babys zur Welt brachten.

Er entdeckte eine Substanz namens hCG (human Chorion Gonadotropin), die dafür sorgt, dass der Fötus immer ausreichend ernährt wird. HCG ist ein Glykoprotein, eine hormon-ähnliche Substanz, jedoch kein Hormon.

HCG veranlasst den Hypothalamus, den Stoffwechsel so zu steuern, dass dieser optimal funktioniert und die Fettreserven anzapft. Bei einer strikten Diät mit wenig Kalorien sendet der Hypothalamus Signale an den Körper, seine Fettreserven anzugehen und diese in Energie umzuwandeln – ca. 3000 kcal pro Tag! HCG greift kein strukturelles Fett oder Muskelmasse an.

Deshalb werden Sie schnell wieder eine attraktive Figur bekommen, einen flachen Bauch, schmalere Hüften und Schenkel, und die Fettdepots an den Knien, den Oberarmen und am Rücken schmelzen nur so dahin. Es gibt keine Nebenwirkungen beim homöopathischen HCG.

Das Beste an der Adipositas Diät ist, dass Ihr Energieumsatz dauerhaft angekurbelt wird. Danach ist ihre Stoffwechselrate wie bei einem Menschen mit Normalgewicht. Ihr Hypothalamus wird sozusagen neu programmiert mit dem Ergebnis, dass Sie danach einen neuen Set-Point festgelegt haben.

Deshalb ist die Adipositas Diät auch keine gewöhnliche Diät, sondern die einzige wirksame Kur gegen Übergewicht und Fettleibigkeit.

Das ist auch der Grund, warum hochwertige Mikronährstoffe ein absolutes Muss sind bei dieser Diät, damit sie erfolgreich ist und der „Jo-Jo-Effekt“ vermieden wird.

Interessant, dass all das bereits über ein halbes Jahrhundert bekannt ist, aber von der Upper Class als Geheimnis gehütet wurde.

# Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen.

Hier ein Buchauszug aus Anne Hilds Werk „Die hCG Diät“.

Die Zeit ist reif, ein Geheimnis zu lüften. Ein Geheimnis, das die Berühmten und Reichen seit mehr als 50 Jahren hüten. Ein Geheimnis, das nur wenigen Ärzten bekannt ist und nur in exklusiven und diskreten Privatkliniken in Rom, Genf, Marbella und Kalifornien in teuren Spezialkuren angewandt wird. Das Geheimnis der Schlanken und schönen, wie sie fit und wohl-proportioniert bleiben können oder schnell wieder werden.

Immer wieder wird in den Hochglanzmagazinen und TV-Sendungen in aller Welt die Frage gestellt: Wie kann es eigentlich sein, dass zum Beispiel die amerikanische Filmschauspielerin Renée Zellweger kurz nach den Dreharbeiten zu den „Bridget Jones-Filmen“, in denen sie ein liebenswertes Pummelchen spielt, wieder mit Modelfigur über den „roten Teppich“ schwebt? Oder wie gelingt es Prominenten wie Heidi Klum oder Catherine Zeta Jones nur wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes im eng anliegenden Abendkleid vor die Kameras zu treten, ohne dass man noch irgendwo an ihnen „Schwangerschaftsspeck“ finden könnte? Wie hat es schon in den 1990er-Jahren die Hollywood-Diva Liz Taylor angestellt, zur Glamour-Hochzeit mit Larry Fortensky in einem Kleid Größe 38 zu erscheinen, obwohl sie sich wenige Wochen zuvor noch in Größe 42 zwingen musste? Und wie gelang es bereits in den 1960er-Jahren Sophia Loren ihre absolute Traumfigur zu halten oder Marcello Mastroianni immer das „Mansbild“ schlechthin zu präsentieren?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird DAS Diät-Patentrezept in der Welt der Promis nur von Mund zu Mund weitergegeben. Verschwiegenheit war – und ist immer noch! – für die Ärzte und die privaten Kliniken, die die Top- Abnehmkur anbieten, oberstes Gebot. Dazu kommt, dass diese Diät-Kur teuer ist, richtig teuer! Mehrere tausend Euro sind fällig, um in wenigen Wochen sein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

All das soll sich ab sofort mit diesem Buch ändern! Es ist soweit, den so gut verbergenden Vorhang endlich zu heben und über diese spektakuläre Diät zu berichten. Eine Diät mit der Kraft der Hormone ohne gefürchteten Jo-Jo- Effekt.

Anne Hilds Bücher eignen sich hervorragend als Informationsquelle zur Diät und enthält leckere Rezepte. Sie beschreibt die Wichtigkeit von Vitalstoffen und essentielle Fettsäuren wie Omega 3 für die erfolgreiche Diät. Und auch Vegetarier und Veganer, die die hCG-Diät machen wollen, werden hier fündig.



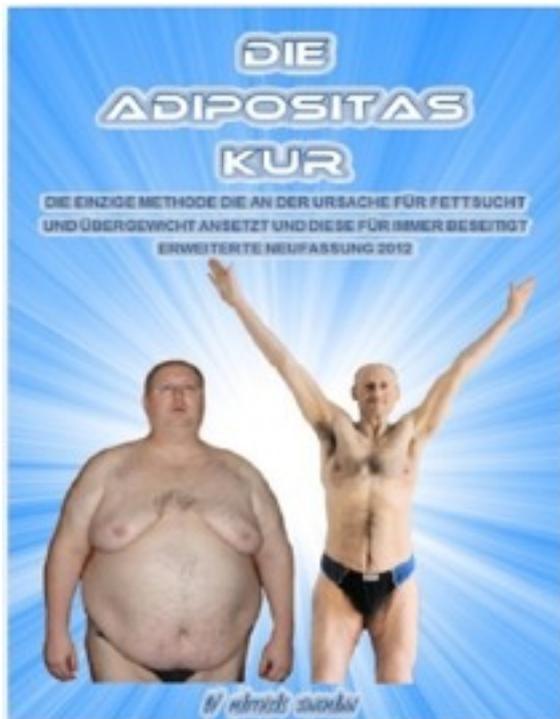
# Die hCG-Stoffwechsel-Kur.

Während wir unseren Hypothalamus neu programmieren, müssen wir unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen – mit hochwertiger Nahrungsergänzung und essentiellen Fettsäuren.

Matthias Jünemann empfiehlt in seinem Buch „Die Adipositas-Kur mit hCG.“ (S. 158-166) ganz gezielt 4 Produkte von Lifeplus und erklärt, warum sie so notwendig für die Diät sind.

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum sie Heißhungerattacken haben und unter ständigem Hunger leiden? Teilweise liegt es daran, dass unser Körper wirklich Hunger hat, weil ihm etwas Wichtiges fehlt. Weil unsere Körperzellen nicht mit genügend Nährstoffen versorgt sind, die sie unbedingt benötigen.

Eine Ernährungsweise, die hauptsächlich aus verarbeiteten Lebensmitteln, zu viel Zucker, Fett und leeren Kohlehydraten besteht, ist oftmals der Grund für einen geschädigten Darm, der die wenigen Nährstoffe, die wir ihm zuführen, nicht mehr richtig aufnehmen kann.



## Essentielle Fettsäuren

INHALTSVERZEICHNIS

Da wir uns mit der Adipositas Kur einer fast fettfreien Diät verschrieben haben, es aber für das Funktionieren des Organismus essentiell ist, bestimmte Fettsäuren, die er nicht selber herstellen kann und die zwingend von aussen zugeführt werden müssen, aufzunehmen, habe ich beschlossen, im Gegensatz zu Dr. Simeons die Zufuhr dieser zu empfehlen. Mir geht es hier im Besonderen um die Omega-3 Fettsäure oder auch Linolensäure genannt. Diese sollte täglich in geringen Mengen der Diät hinzugefügt werden.

Omega-3 Säure kommt in zahlreichen pflanzlichen Ölen vor: Sojaöl, Traubenkernöl, Chiaöl, Hanföl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Rapeseöl, Leinöl. Nehmen Sie täglich einen Teelöffel pur oder zum Anmachen Ihres Salats.

Es gibt auch Omega 3 Eier, die schmecken mir aber nicht unbedingt. Irgendwie ölig. Auch Lachs und zum Beispiel Walnüsse sind reich an Omega 3 Fettsäuren.

Ein sehr gutes Produkt ist OmeGold. Die Empfehlung liegt hier bei drei Kapseln pro Tag. Bitte bei Frau Anja Jochims nach OmeGold fragen.

Zusammenfassend noch mal alle von mir persönlich genommenen und empfohlenen Produkte:

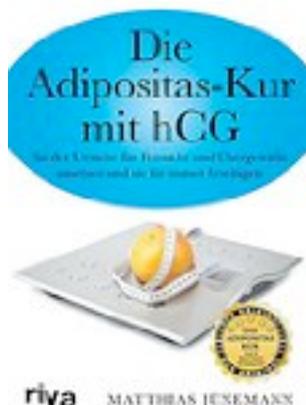
**Vital Plus™** für die optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung der Zellen

**MSM-Plus™** für die Entgiftung des Körpers und des Hypothalamus

**Proanthocyanidin 180 (OPC)** für den Zellschutz und die Rückbildung der Haut

**OmeGold (Omega 3)** für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren

166



PS: Der obige Auszug ist noch aus der Erstausgabe.

Im neuen aktualisierten Buch finden Sie alles Wichtige über die Vitalstoffe zur Unterstützung der Kur auf S. 135 - 139.

Die grüne Adipositas - Kur mit hCG ist für Vegetarier und Veganer geeignet

Das Ergebnis ist ein chronischer Mangelzustand in den Zellen, die dann Signale an den Körper aussenden, mehr zu essen. Dies führt zu einem erhöhten Konsum von Makronährstoffen, normalerweise Kohlehydrate, Fette und Zucker und das schmiegt sich dann natürlich auf die Hüften.

Das ist ein Teufelskreis von Gewichtszunahme verbunden mit einer Fehler-nahrung. Deshalb könnte es dazu kommen, dass wir nach der Adipositas Diät auch wieder an Gewicht zunehmen. Wir müssen deshalb dieses Problem bereits WÄHREND der Diät angehen.

## Vitamine und Mineralstoffe für die Zellernährung.

Da die Diät nur zwischen 500 und 700 kcal umfasst, ist es notwendig, dass wir unseren Körper mit großen Mengen an sehr guten Vitalstoffen versorgen, sonst kann es zu einer Unterfunktion an Vitalstoffen und essenziellen Fettsäuren kommen. Essenzielle Fettsäuren kann der Körper nicht selber herstellen und müssen zwingend von aussen zugeführt werden - das gleiche gilt für Vitamine.

Unsere Blutgefäße müssen elastisch und frei sein, um die Nährstoffe zu transportieren. Die Zellen müssen in der Lage sein, die Nährstoffe über die Zellwände aufnehmen zu können. Dann sind wir auch nicht ständig hungrig. Mit anderen Worten: Wir müssen dafür sorgen, dass die Nährstoffe es leicht haben, da anzukommen, wo sie hin sollen.

Dafür benötigt es aber erst einmal einen sauberen Darm, damit die Nährstoffe überhaupt aufgenommen werden können. Das sind die erfolgreichen Produkte, die gezielt Matthias Jünemann - auch hinterher weiter nehmen! - empfiehlt:

- [Daily Plus](#) - Ballaststoffe & Darmbakterien sorgen für eine sanfte Reinigung unseres Darms.

**Wer gleich beginnen möchte bestellt unter <http://www.lifeplus.com/akademie>**

- [TVM Plus™](#) für die optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung der Zellen
- [MSM-Plus™](#) für die Entgiftung des Körpers und des Hypothalamus
- [Proanthensols 100 \(OPC\)](#) für den Zellschutz und die Rückbildung der Haut
- [OmeGold](#) (Omega 3) für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren

Wenn Sie noch Lust haben, hier weitere wichtige Mineral-Ergänzungen:

- [Nachtkerzenöl](#) für das Bindegewebe
- [Protein Shakes](#) (Vanille oder Schokolade) falls der Hunger Sie überkommt. Schmackhafte Ernährungs-Shakes können Ihre Leistungsfähigkeit unterstützen und steigern.
- [Real NRG](#) wenn Sie mal ganz schnell einen Energieschub brauchen. Eine nährstoffreiche Alternative zu Kaffee und Erfrischungsgetränken.
- [X-Cell](#) für eine gesunde Durchblutung. Vitamingetränk für den Kreislauf, mit Aminosäuren und Vitaminen, das die körperliche Ausdauer stärkt.

Bestellen: Diese hochwertigen Produkte finden Sie auf <http://www.gesundes-zeug.com/abnehmen/hcg-diaet/bestellungen/>

Oder Sie ordern gleich bei [www.lifeplus.com/akademie](http://www.lifeplus.com/akademie)

Oder Sie rufen bei LP kostenfrei an: Deutschland: 0800101 3201 - Österreich: 0800 111 977 geben den Code 64235853 (Niggemann /Baehren) durch und bestellen.

# Anweisungen zur hCG-Diät

Die Anleitungen korrekt einzuhalten ist wichtig für den Erfolg!  
Falls mal ein Fehler passiert, einfach weiter machen.

Das sollten Sie zu Hause haben:

Ich persönlich finde die hCG-Tropfen aktiver als die Globuli.

- hCG Aktivator-Tropfen 15% sparen bei Newsletteranmeldung und 10€ bei Freunde werben (bei 50€ Umsatz) WICHTIG: Bitte nutzen Sie beim Kassengang unsere E-Mail Adresse: [info@modernegesundheit.com](mailto:info@modernegesundheit.com)
- hCG Globuli oder in der Apotheke
  - Folgende Lifeplus Produkte: Die Bestellung finden Sie auf S. 7  
TVM Plus/Daily Plus, Proanthensols 100, OmeGold, MSM Plus,  
Protein Shake, X Cell und ggf. Real NRG  
Bestellen: <http://www.lifeplus.com/akademie>
  - Lebensmittel: siehe Einkaufsliste

Anwendung der HCG-Tropfen:

3 - 4 x tägl. 10 Tr. unter die Zunge am Tag - 20 Sek. halten.  
Danach 20 Min. warten bevor Sie etwas essen oder trinken  
(Es kann zunächst ein bisschen brennen).

Pflicht ist, dass Sie am Tag mindestens 2 Liter gutes Wasser aus Glasflaschen trinken!

- Phase 1: Tag 1 und 2 als Ladetage
- Phase 2: Tage 3 - 23 (oder länger): 500 – 700 Kcal Diät
- Phase 3: Stabilisierungsphase (21 Tage)
- Phase 4: Test Phase

Phase 1: Tag 1 und 2 als Ladetage

Sie beginnen mit den Tropfen an diesen beiden Tagen.

An diesen beiden Tagen können, nein Sie müssen so viel essen und trinken wie Sie können! Würstchen, Eis, Kuchen, Brot, Sahne, je fetter desto besser. Das ist notwendig, damit Sie keine Probleme bekommen, wenn Sie erst einmal auf Diät sind. Dann wird Ihr Körper diese Reserven anzapfen. Genießen Sie diese Tage!

Phase 2: Tage 3 - 23 (oder länger): 500 – 700 Kcal Diät

Nehmen Sie jeden Tag Ihre Nahrungsergänzung und Ihre Tropfen 4 x / Tag

Keine Angst, sie werden nicht hungern. Das HCG geht an Ihre Fettdepots und gibt Ihnen genügend Energie.

Wenn Sie sich an den ersten Tagen nicht gerade in Hochform fühlen so ist das ganz normal. Ihr Körper muss sich erst an die neue Situation gewöhnen und die Giftstoffe, die nun gelöst werden, tragen ebenfalls dazu bei, dass sie sich vielleicht nicht ganz so gut fühlen.

**Viel Wasser trinken! 2 Liter pro Tag aus Glasflaschen.**

**WICHTIG! Essen Sie nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht.**

- Proteine 2 x Tag, (120 gr Fleisch 2 x Tag)
- Vegetarier und Veganer sollten allerdings mehr Eiweisstoffe zu sich nehmen.
- Magerquark, Hüttenkäse etc. (250gr.) max. pro Tag. Eier, Salat,
- Alle Gemüsearten, die auf der Liste stehen. Sie können so viel essen wie Sie mögen.
- 2 kleine Früchte von der Liste, am Vormittag und Nachmittag.

Nehmen Sie immer nur 1 Art Eiweiß zu sich, so wie 1 Fruchtart.

Am Abend können Sie variieren oder auch dasselbe essen wie zum Mittagessen. Gemüsesorten können Sie mischen bei jeder Mahlzeit.

Sie können auch eine grössere Portion fertigbraten und in Portionen für die Woche einfrieren, dann brauchen Sie nur noch frisches Gemüse und Salat.

#### **ABSOLUT VERMEIDEN**

- **Fett, Öl, Butter (etwas Wasser verwenden, damit das Bratgut nicht in der Pfanne anklebt)**
- **Ölige Cremes! Das Öl geht in die Fettspeicher und verzögert den Abnehm-Prozess**
- **Kohlehydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis**
- **Zucker, Süsstoff – statt dessen Stevia, falls unbedingt nötig**
- **Alkohol**
- **Milch – falls absolut nötig: ein Schuss Magermilch in den Kaffee.**

**WICHTIG!** Die Neuprogrammierung Ihres Hypothalamus erfolgt ca. nach 21 Tagen, in Kombination mit den HCG Tropfen/Spray/Globuli und Ihren Nahrungsergänzungen

Es ist nicht ratsam, die Diät während dieser Zeit zu unterbrechen. Nach den 21 Tagen ist es nicht so dramatisch, da Sie Ihren neuen Set-Point erreicht haben!

Wenn Sie Ihre Diät beendet haben (minimum 23 Tage, inkl. 2 Ladetage) bleiben Sie bitte bei 500 - 700 kcal und zwar für weitere 2 Tage.

- Verwenden Sie nun kein HCG mehr.

Ihre Nahrungsergänzung jedoch schon. Denn das ist **WICHTIG!**

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nach diesen beiden Tagen und schreiben Sie es auf. Dies ist ihr neuer Set-Point: Ihr Gewicht, das Sie nun die nächsten 3 Wochen Ihrer Stabilisierungs-Phase beibehalten sollten.

- **Plus/minus 1 kg. Wenn es mehr als 1 Kilo wird, sofort einen Steak-Tag ohne alles einlegen! Keine Zeit verlieren!**

Frauen verlieren in der Regel 7 kg, Männer 14 kg in 30 Tagen Diät-Phase. Wenn Sie mehr Gewicht verlieren möchten, starten Sie einfach eine neue Runde nach der Stabilisierungsphase, bevor Sie in die Testphase gehen. Beginnen Sie wieder mit 2 Ladetagen und dann der Diät-Phase.

### Phase 3: Stabilisierungsphase (21 Tage)

Jetzt ist Ihr neuer Set-Point festgelegt, daher ist diese Phase extrem wichtig. Da Sie nun keine HCG Tropfen mehr verwenden, braucht der Körper mehr Energie aus der Nahrung. Dies bedeutet eine normale Ernährungsweise – also keine Kalorien mehr reduzieren und auf Fett verzichten.

Essen Sie alles, außer Produkte, die viel Stärke und Zucker enthalten wie z.B. gekochte Karotten und viele Früchte.

Bevorzugen Sie lieber eine Ernährungsweise, die viel Eiweiß und gesunde Fette enthält. Sie dürfen jetzt auch ein Glas Rotwein trinken oder Bier mit weniger Kohlehydraten. Reduzieren Sie Alkohol, da er Zucker enthält.

**Gewicht kontrollieren!** Plus/minus 1 kg. Wenn es mehr als 1 Kilo wird, sofort einen Steak-Tag - ohne Alles! - einlegen!

### UNBEDINGT VERMEIDEN:

- **Alles was Mehl enthält, wie z.B. Brot, Kuchen, Kekse und Zucker**
- **industriell verarbeitete Lebensmittel**
- **Kartoffeln, Reis, Nudeln**

### Phase 4: Test Phase

- In dieser Phase testen Sie ob Sie bei Ihrem neuen Gewicht bleiben oder ob Sie wieder zunehmen.
- Vermeiden Sie in Zukunft industriell verarbeitete Lebensmittel!
- Beginnen Sie nun langsam wieder mehr Produkte in Ihre Ernährung aufzunehmen.
- Zunächst können Sie mit mehr Gemüsesorten beginnen, also die, die mehr Kohlehydrate und Stärke haben.
- Danach Früchte und manche Brotsorten.

Ein Tipp von Jünemann.

Jetzt nur noch alle 2 Wochen auf der Waage das Gewicht kontrollieren.

Und alle paar Wochen 1 Schlemmertag einlegen.

Alles essen, was Sie sich sonst verbieten. Auch Kohlehydrate. Dann wird der Stoffwechsel geschockt und gewöhnt sich nicht an die immer gleiche Zusammensetzung des Essens.

# Einkaufsliste für die hCG-Diät.

## Gemüse:

- Tomaten, Zwiebeln, Salat, Radieschen, Gurke, Spargel, Mangold, Chicorée, Fenchel, Kohl, Spinat, Rote Beete, Sellerie, Rosenkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Wirsing, Grünkohl, Porree, Zucchini, Paprika und Champignons, Spinat, Karotten, grüne Bohnen, Kapern, Artischocken, Kraut, Kohl, Pilze.

Eine größere Menge kann davon gegessen werden.

## Gewürze:

- Stein- oder Meersalz.
- Kein industriell gefertigtes Speisesalz (besteht aus Natrium und Chlor. Reines Gift für unseren Körper-Organismus!)
- Pfeffer, Essig, Senfpulver, Knoblauch, Petersilie, Basilikum, Thymian, Majoran usw.

## Obst:

- Melonen, Äpfel, Mango, Apfelsinen, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Kiwis, Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Mandarinen, Trauben, nicht zu viel!  
Z.B.: 2 Kiwis oder 1–2 kleine Äpfel oder einige Kirschen und einige Trauben.

## Fleisch:

- Kalb, Rind, Schwein, Hackfleisch, Hühnerbrust, Putenbrust - kein anderes Teil vom Geflügel, da es zuviel Fett enthält - Alles mager! Nicht mehr als 120 Gramm und immer nur 1 Sorte. Möglich Mittag und Abends das Gleiche.

## Fisch:

- Dorade, Lubina, Seelachs, Kabeljau, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Barsch, Thunfisch - auch als Dose, aber nicht in Öl! Muscheln, Scampis, Tintenfisch, Pulpo Nicht mehr als 120 Gramm und immer nur 1 Sorte. Möglich Mittag und Abends das Gleiche.

## Eiweiß Produkte:

- Eier, Magerquark, Hüttenkäse, Magerjoghurt, Harzer Käse  
(1 Ei hat ca. 80 kcal, 1 Magerjoghurt ca. 60 kcal)

## Unbedingt vermeiden!

- Zucker, Kuchen, Süßigkeiten – man kann Stevia zum Süßen nehmen!
- Öl, Fett, Butter – ein wenig Wasser hilft, damit das Bratgut nicht anklebt
- Kohlehydrate wie Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln
- Alkohol

## Menüvorschlag für einen Tag und Rezepte.

Nur 500 - 700 kcal täglich, das ist nicht viel – aber mit dem HCG hat man keinen Hunger und man fühlt sich einfach GUT!

- Frühstück: 10 hCG-Tropfen.  
Lifepus Protein Shake, Daily Plus (Mmmmh sättigt!) und MSM,  
Proanthensols 100  
  
Kaffee oder Tee, kein Zucker, erlaubt ist evtl. ein Schuss  
Magermilch.
- Mittag: 10 hCG-Tropfen.  
Grosse Salatschüssel mit 1 Steak (nicht mehr als 120 gr.)  
Oder Gemüse nach Wahl mit Fisch ( nicht mehr als 120  
gr.)  
  
Einnahme der Life Plus Produkte mit viel Wasser,  
OmeGold, MSM, TVM, Proanthensols 100, etc.
- Nachmittag: Erfrischenden Drink mit X--Cell, nur mit Wasser und Eis, isoliert von  
Nahrung und Getränken (unterstützt den Gewichtsverlust!)
- Abend: 10 hCG-Tropfen.  
Rote Beete Salat mit Thunfisch oder 1 große Schüssel Magerquark mit  
einer Sorte Obst. Lifepus Produkte OmeGold und z.B. CalMag
- Spät: Lifepus Protein Shake, um ggf. Hungerattacken in der Nacht zu vermeiden

Jede Menge Rezepte

(Natürlich ohne Kohlehydrate und Öl zubereiten!)

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/low+carb/Rezepte.html>

PS: Bitte beachten Sie: Die Kur ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

Die Verwendung der Lifepus Mineralstoffe geschieht auf eigene Verantwortung.

Die Zusammenstellung dient Informationszwecken und beruht auf Erfahrungsberichten.

Sie wurde von Anwendern zusammengestellt und ist nicht offizielle Lifepus Information.

PPS: Wenn Sie Medikamente nehmen sprechen Sie vorher mit Ihrem Mediziner.