

*Hallo!*

*Ich freue mich über Dein Interesse an der Khou Khii® Kur!*

*Im Anhang findest Du die genaue Anleitung für die 14-tägige Fettverbrennungsphase, in der Du 5-12 kg Gewicht verlieren kannst; sowie den 7-Tage-Plan, mit dem Du den JoJo-Effekt vermeidest.*

*Bevor Du startest, lies Dir bitte alles sorgfältig durch.*

*Bevor Du bestellst, schau ob Du es in Deinen Alltag einbauen kannst.*

*Die Khou Khii® Kur funktioniert! Falls Du Vegetarierin bist, rate ich Dir von der Khou Khii® Kur leider ab. Milchprodukte in Kombination mit dem Act ii vato® erbringen leider nicht den gewünschten Erfolg.*

*Ich begleite alle Teilnehmer/innen persönlich und über den gesamten Zeitraum der Khou Khii® Kur per WhatsApp.*

*Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, stehe ich ebenfalls für Fragen, Tipps und Tricks unterstützend zur Seite. Dieser Service ist gratis!*

*Alle Bilder auf Facebook und auf unserer Homepage sind echte Geschichten, echte Profile & echte Personen!*

*Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg für Deine gesundheitlichen und sportlichen Ziele.*

*Viele Grüße*

*Lena A. Khouki*

# Die Khou Khii® Kur

Endlich abnehmen!

Mit Hilfe der 14-tägigen Khou Khii® Kur und dem Act ii vato® können Sie einen Gewichtsverlust von 6-10% Ihres Körpergewichts erreichen. (Frauen 5-8 kg, Männer 7-12 kg)

Die Zahl der übergewichtigen Menschen weltweit steigt stetig an. Viele Betroffene sind verzweifelt, da sie trotz guten Willens, Motivation und Ausdauer einfach nicht in der Lage sind, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Haben auch Sie unzählige Diäten hinter sich und waren jedes mal erfolglos und haben völlig frustriert abgebrochen?

**Der Grund dafür sind die Hormone!**

Menschen mit hormonell bedingten Einschränkungen werden trotz strenger Ernährungsumstellung und Sport ggf. kein Gewicht reduzieren. Betroffen sind alle mit Schilddrüsenproblemen, einer Stoffwechselerkrankung oder Diabetes. Auch Menschen, die einen stressigen Alltag haben oder z.B. in Wechselschichten arbeiten, haben häufig Schwierigkeiten, trotz strenger Diät und Sport ihr Gewicht zu reduzieren. Der Grund dafür sind ebenfalls die Hormone!

In diesem Fall wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet - dieses führt ggf. sogar zu einer Gewichtszunahme. Darüber hinaus sind vor allem Frauen in den Wechseljahren, nach der Schwangerschaft, sowie vor, während und nach der Periode oder dem Eisprung von erfolglosen Abnehmersuchen betroffen.

Hinzu kommen die unbewusste Aufnahme von Farb- und Konservierungsstoffen und gehärteten Fetten in verarbeiteten Lebensmitteln, Antibiotika in Fleisch sowie Pestizide in Obst und Gemüse. Auch negative Umwelteinflüsse und Nebenwirkungen von Medikamenten können Gewichtsabnahme verhindern.

**Die Lösung: Der Act ii vato®!**

**Der Act ii vato® aktiviert Ihren Organismus!**

Der Act ii vato® aktiviert nicht nur den Organismus, sondern mit dem Slim Plan der Khou Khii® Kur werden dann innerhalb der 14 Tage, die lästigen Fettdepots als Energiequelle genutzt. Die Muskelmasse ist von der Abnahme nicht betroffen. Sie gehört zum Organismus und wird ebenfalls aktiviert. *Der Act ii vato® ist kein Medikament, sondern ein in Deutschland zugelassenes Lebensmittel.*

**Warum hört man erst jetzt von dem Act ii vato®?**

Der Act ii vato® wurde offiziell am 01.04.2017 auf dem Markt eingeführt. Die Testphase läuft seit 2016 sehr erfolgreich. Der Act ii vato® ist kein Medikament, sondern ein in Deutschland zugelassenes Lebensmittel. Es funktioniert!

**Was sind die Inhaltsstoffe des Act ii vato®?**

Im Act ii vato® sind vier wichtige Inhaltsstoffe enthalten: Arginin, Asparagin, Glycin und Glutamin sind Aminosäuren die Ihr Körper selbst produziert, aber aufgrund von Medikamenten, Krankheiten, Hormonen etc. nicht mehr richtig dosiert produziert um den Fettstoffwechsel zu starten. Der Organismus wird mit Hilfe des Act ii vato® aktiviert und Fett wird als Energie zur Verfügung gestellt. Dieser Prozess ist nur dann möglich, wenn der Essensplan Slim genau eingehalten und Ihr Körper mit ausreichend essentiellen Aminosäuren über die Nahrung versorgt wird. Sie werden in dieser Zeit kein Hungergefühl spüren, da Ihr Körper durch Ihre Fettdepots bestens versorgt wird.

**Welche Nebenwirkungen hat der Act ii vato®?**

Der Act ii vato® wurde vielfach getestet, und es wurden in der Khou Khii® Studie keine nennenswerten Nebenwirkungen beobachtet. Der Act ii vato® wird innerhalb von 48 Stunden aus dem Körper ausgeschieden. Bei Nichteinhaltung des Essensplans Slim kann es zur Nichtabnahme bzw. zur Gewichtszunahme kommen.

## - Die Häufigsten Fragen -

### **Bin ich im Alltag leistungsfähig?**

Sie sind 100% leistungsfähig!

Alles was Sie an Energie benötigen, zieht sich der Act ii vato® aus Ihren Fettdepots.

- Sie werden konzentriert bei der Arbeit sein.
- Sie werden in dieser Zeit kein Hungergefühl spüren, da Ihr Körper durch die ausreichende Nahrungszufuhr und der Energie aus Ihren Fettdepots bestens versorgt wird.
- Ihrem Sportprogramm können Sie wie gewohnt nachgehen. (Kein Ausdauertraining bitte!)
- Da Ihr Körper durch die ausreichende Nahrungszufuhr und der Energie aus Ihren Fettdepots bestens versorgt wird, werden Entzugserscheinungen ausbleiben.

*In den ersten zwei Tagen kann es ggf. zu leichten Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen kommen.*

*In der Fettverbrennungsphase wird Ihr Körper damit beschäftigt sein, Fett zu verbrennen und Gifte auszuscheiden.*

### **Darf ich den Act ii vato® bei Diabetes oder Schilddrüsenproblemen nehmen?**

Der Act ii vato® hilft Ihnen bei der Gewichtsreduktion und kann Ihre Schilddrüsenwerte positiv verändern und auch bei Diabetes-Patienten positiv entgegenwirken. In diesem Fall sollten Sie die Khou Khii® Kur entweder in Begleitung eines Ernährungsberaters oder Ihres Arztes durchführen. In jedem Fall sollten Sie Ihre Werte regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls Ihre Medikamente anpassen lassen.

### **Darf ich Medikamente während der Khou Khii® Kur nehmen?**

Achten Sie darauf, dass diese keinen Zucker oder Fette enthalten; diese würden den Erfolg beeinträchtigen. Die Pille kann weiterhin eingenommen werden. Bitte nehmen Sie während der Slimphase keine homöopathischen Medikamente ein. Bitte verzichten Sie auf Kopfschmerztabletten.

### **Wie viel Gewicht verliere ich insgesamt?**

Frauen verlieren ca. 6-10% und Männer ca. 8-12% ihres Körpergewichts.

### **Wie viel Gewicht verliere ich pro Tag?**

Frauen verlieren ca. 200g-800g und Männer ca. 400g-1 Kg pro Tag.

### **Warum muss ich mich täglich wiegen?**

Bei der Khou Khii® Kur ist es wichtig, das tägliche Ergebnis auf der Waage zu sehen und dieses gegebenenfalls mit Ihrem Arzt oder Khou Khii®-Berater zu besprechen. Sollte es zu einem Stillstand des Gewichts kommen, können Sie noch während der Kur kontrollieren, ob Sie alles richtig machen..

Wir empfehlen die Benutzung einer digitalen Waage. Wiegen Sie sich morgens und unbekleidet.

Notieren Sie täglich Ihr Gewicht.

### **Warum muss ich viel trinken?**

Ihr Körperfett benötigt sehr viel Flüssigkeit, um aus dem Körper ausgeschieden zu werden.

Unterstützen Sie ihn! Trinken Sie 2-3 Liter stilles Wasser, damit das Fett über die Niere abtransportiert werden kann.

### **Warum darf ich in der Slim Phase kein Fett essen?**

Der Act ii vato® aktiviert Ihren Organismus, die Fettzellen als Energiequelle zu nutzen. Sobald Sie aber kleinste Mengen Öl, Fette, Margarine oder Butter zu sich nehmen, aktiviert Ihr Organismus keine Energie mehr aus Ihren Fettdepots.

Selbst Körpercremes und Lotionen sollten Sie während der Khou Khii® Kur vermeiden. Unsere Haut ist das größte Organ. In den 14 Tagen werden Sie nicht nur lästige Fettdepots los, sondern auch viele Giftstoffe die Sie über die Haut ausscheiden. Gesichtscremes und Make up sind erlaubt. Achten Sie darauf, dass diese nicht zu ölhaltig sind.

### **Wenn ich schnell Gewicht verliere, wird meine Haut nicht schlaff?**

Während der Khou Khii® Kur wird sich Ihr Hautbild sichtbar verbessern. Das liegt daran, dass Sie Ihren Körper durch die Khou Khii® Kur entgiften und Ihr Bindegewebe durch den proteinreichen Essensplan *Slim* gestrafft wird.

# Die Khou Khii® Kur

## Wann beginne ich am besten mit der Khou Khii® Kur?

- Frauen = Der ideale Zeitpunkt ist nach der Periode bzw. während der Periode  
Der Körper ist während der Menstruation schon mit vielen Faktoren belastet.  
Beginnen Sie die Tage A, B, C kurz vor Ende Ihrer Periode
- Männer = nicht relevant

## Übersicht

Tag A 1 Tag	Tag B + C 2 Tage	<b>Fettverbrennung</b> <b>14 Tage</b>	Abbau 2 Tage	Aufbau 7 Tage	Erhaltung dauerhaft
----------------	---------------------	--	-----------------	------------------	------------------------

## Ablauf

Zeitpunkt	Dauer	Phase	Essensplan
Tag A	1 Tag	Beginn	Essen Sie worauf Sie Lust haben! Alkohol ist erlaubt!
Tag B+C	2 Tage	Vorbereitungsphase + Act ii vato®	Essen Sie bitte viele fettige Kohlenhydrate (kein Alkohol)
<b>Tag 1-14</b>	<b>14 Tage</b>	<b>Fettverbrennungsphase</b> + Act ii vato®	<b>Essensplan "Slim"</b> <i>In dieser Zeit nehmen Sie zwischen 5-12 kg ab!</i>
Tag 15+16	2 Tage	Abbauphase <b>ohne Act ii vato®</b>	Essensplan "Slim" <i>Abbau des Act ii vato® aus dem Körper</i>
Tag 17-23	7 Tage	Aufbauphase	Essensplan "Push" <i>Maximale Gewichtszunahme von 1 Kg ist normal!</i>
Ende	Dauerhaft	Erhaltungsphase	Essensplan "Stay"

- **Den Act ii vato® RICHTIG einnehmen!**
- **Beachten Sie bitte die Ernährungspläne zu den einzelnen Phasen!**

## **Kann ich die Fettverbrennungsphase länger als 14 Tage machen?**

Grundsätzlich sollten Sie die Fettverbrennungsphase in der Khou Khii® Kur nur 14 Tage durchführen. Es besteht aber die Möglichkeit, dass Sie den Slim-Plan 3-7 Tage länger durchführen, sofern Sie knapp vor Ihrem Wunschgewicht stehen. Wenn Sie mehr abnehmen möchten, ist es zu empfehlen erst ca. 2 Wochen nach der Aufbauphase erneut mit Tag A,B und C sowie der Fettverbrennungsphase zu beginnen. Ihr Körper hat während der Kur Schwerstarbeit geleistet. Geben Sie ihm eine Pause, um Energie für die nächste Kur zu schöpfen.

# Erlaubte Lebensmittel in der Fettverbrennungsphase

## - Slim -

je 100g pro Mahlzeit		je 200g pro Mahlzeit		2x täglich (Handvoll)	
Fleisch	Fisch	NUR für Vegetarier 50g pro Mahlzeit	Gemüse	Obst	
Hühnerbrust, Putenbrust, mageres Rind Tatar	Kabeljau, Hecht, Heilbutt, Seezunge, Barsch, Thunfisch Muscheln, Scampi, Krabben	Tofu, Seitan, Tempeh,	Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Gurken, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Paprika, Rotkohl, Rosenkohl, Porree, Eisbergsalat, Rucola, Radieschen, Rettich, Salat, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln,	Saure Äpfel Grapefruit (halbe)	

### Uneingeschränkt erlaubt:

- ✓ Salz, Kräuter, Gewürze (fettfrei & Bio Qualität)
- ✓ Wasser, Kaffee (ohne Milch, kein Milchersatz) & Tee (Weißdorn & Grünertee ohne Zusätze)
- ✓ Kaugummi OHNE Zucker/ kein Süßstoff/ Keine Zitronensäure (Bio)

**WICHTIG:** Essen Sie täglich zwei verschiedene Eiweißprodukte aus der Slim Liste. Ihr Körper benötigt viele verschiedene essentielle Aminosäuren für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur. Durch den täglichen Wechsel zwischen Fisch und Fleisch stellen Sie sicher, dass Ihr Körper ausreichend mit essentiellen Aminosäuren versorgt ist. Beim Gemüse ist es egal ob Sie die Sorte wechseln oder nicht.

Den größten Erfolg erlangen Sie, wenn Sie die Milchprodukte weglassen! Nur für Vegetarier!  
Der Erfolg für Vegetarier ist nur halb so groß wenn Sie nur Milchprodukte essen!!!

### Beispiel:

Tag 1: mittags Pute, abends Thunfisch

Tag 2: mittags Rind, abends Scampis

### Muss ich die vorgegebenen Mengen essen?

Ja! Bitte halten Sie genau die Mengenvorgabe der Mahlzeiten ein (Essensplan *Slim*), damit Ihr Körper nicht ins Streiken kommt. Essentielle Aminosäuren sind notwendig und können nur über die Nahrung aufgenommen werden. Auch wenn Sie keinen Hunger haben, der Erfolg bleibt aus, wenn Sie weniger essen. Weniger essen bringt nicht mehr!

### Vermeiden Sie unbedingt:

Brennesseltee, Zitrone, Homöopathische Medikamente, Körperlotionen, Nasenspray, Ausdauersport, Milchprodukte, Süßstoffe und Alkohol während Sie den Act ii vato® nehmen.

# Tag 1-14 : Essensplan - *Slim mit Act ii vato*<sup>®</sup>

## Beachten Sie bitte die genaue Einnahme des *Act ii vato*<sup>®</sup>!

Die wichtigen Inhaltsstoffe, die sich auf den Kügelchen befinden, gehen durch die Einnahme über die Hand oder einem Metalllöffel verloren. Regel: Sie dürfen aus diesem Grund 20 min. vor und 20 min. nach der Einnahme von *Act ii vato*<sup>®</sup> nicht essen, trinken und Zähne putzen. Nach etwa 20 min. gelangen die Inhaltsstoffe in unseren Körper.

Nehmen Sie den *Act ii vato*<sup>®</sup> nur wie folgt ein:

1. Geben Sie vorsichtig **5 Kügelchen** auf einen **Plastiklöffel!**
2. Lassen Sie diese unter der Zunge zergehen. Nicht hinunterschlucken!
3. 20 min. Regel beachten!

## - Fettverbrennung -

<b>Einnahme von Act ii vato</b> <sup>®</sup>	5 Kügelchen (mit Plastiklöffel)	20 min. vor essen, trinken und Zähneputzen
<b>Frühstück:</b>	50g Blattspinat + 1 Apfel + 250ml Wasser mixen <b>oder</b> Khou Khii <sup>®</sup> Protein-Shake (30g mit 250ml Wasser anrühren) <i>Siehe Produktempfehlung</i>	Zur Reinigung des Darms <b>Empfehlung:</b> 1 Glas Wasser (still) + 1 Esslöffel Apfelessig  <i>Durch den Act ii vato</i> <sup>®</sup> werden Sie keinen hunger haben!
<b>Snack:</b>	Eine handvoll Obst	Siehe Lebensmittelliste Slim Plan
<b>Einnahme von Act ii vato</b> <sup>®</sup>	5 Kügelchen (mit Plastiklöffel)	20 min. vorher & 20 min. nachher nichts essen und trinken!
<b>Mittag:</b>	100g Fisch/Fleisch nach Wahl + 200g Gemüse nach Wahl	Genau abwiegen!  Siehe Lebensmittelliste Slim Plan
<b>Snack:</b>	Eine handvoll Obst	Siehe Lebensmittelliste Slim Plan
<b>Einnahme von Act ii vato</b> <sup>®</sup>	5 Kügelchen (mit Plastiklöffel)	20 min. vorher & 20 min. nachher nichts essen und trinken!
<b>Abend:</b>	100g Fisch/Fleisch nach Wahl + 200g Gemüse nach Wahl	Letzte Mahlzeit spätestens 19:00 Uhr Siehe Lebensmittelliste Slim Plan

**Bitte beachten: Tag 14 ist der letzte Tag der Einnahme des *Act ii vato*<sup>®</sup>**

## Tag 15 + 16: Essensplan - *Slim ohne Act ii vato*<sup>®</sup>

### - Abbauphase -

In dieser Phase geht es darum, den *Act ii vato*<sup>®</sup> abzusetzen, damit die Inhaltsstoffe vollständig aus dem Körper abgebaut werden. Halten Sie sich bitte an diesen beiden Tagen an den *Slim* Ernährungsplan. Sie werden keinen Hunger haben!

# Tag 17-23: Essensplan – *Push* – ohne Act ii vato®

## - Aufbau -

<b>Frühstück:</b>	2 Scheiben Vollkornbrot <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Scheiben Puten-/Hähnchenbrust</li> <li>• oder 1 Scheibe Käse light</li> </ul> <b>oder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Esslöffel Haferflocken +</li> <li>• 2 Teelöffel Leinsamen +</li> <li>• 1 Banane mit Wasser anrühren</li> </ul>
<b>Snack:</b>	Obst- und Gemüse soviel Sie mögen <b>Jede Sorte ist erlaubt!</b>
<b>Mittag:</b>	Fisch oder Fleisch und Gemüse nach Wahl und soviel Sie mögen + <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Olivenöl +</li> <li>• 3 Esslöffel Reis (ungekocht abmessen)</li> </ul>
<b>Snack:</b>	Obst- und Gemüse soviel Sie mögen <b>Jede Sorte ist erlaubt!</b>
<b>Abend:</b>	Fisch oder Fleisch und Gemüse nach Wahl und soviel Sie mögen + <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Olivenöl</li> </ul>

## Lebensmittel die Sie in der Aufbauphase essen dürfen

	Fleisch	Fisch	Milchprodukte	Gemüse	Obst	Reis	Vollkornbrot
Jede Sorte	✓	✓	✓ Magerstufe	✓	✓	✓	✓

- ✓ Olivenöl
- ✓ Salz, Kräuter, Gewürze & Bio-Gemüsebrühe
- ✓ Wasser, Kaffee & Tee
- ✓ Kaugummi OHNE Zucker

- ➔ Eine Gewichtszunahme von max. 1 kg ist normal, da Sie nun größere Mengen essen und Ihr Darm dadurch gefüllt wird.
- ➔ Sollten Frauen mehr als 1 kg in dieser Zeit zunehmen, liegt es an Wassereinlagerungen während des monatlichen Zyklus.

## Sie benötigen für Ihre Khou Khii® Kur:

### ✓ Act ii vato® ||

Den Act ii vato® erhalten Sie im Khou Khii® Studio Dortmund, direkt bei einem Khou Khii®-Berater oder auf [www.khou-khii.de/shop](http://www.khou-khii.de/shop) oder [www.khou-khii-kur.de/shop/](http://www.khou-khii-kur.de/shop/)

Der Act ii vato® kostet 79 € und reicht für ca. 3-4 Kuren aus. Sobald Sie den Act ii vato® erwerben und mit der Kur starten, steht Ihnen während der gesamten Zeit ein ausgebildetes Team kostenlos zur Verfügung! Alle weiteren Infos auf <http://www.khou-khii.de/khou-khii-kur/> oder [www.khou-khii-kur.de](http://www.khou-khii-kur.de). Zusätzlich erhalten Sie eine Broschüre zur Unterstützung.

### ✓ Frühstück: Bitte trinken Sie nur den Apfel-Spinat Smoothie oder den Protein-Shake von Khou Khii® (oder einen Protein-Shake mit folgenden Bedingungen):

Wichtig bei dem Protein-Shake: Er muss rein Pflanzlich sein (kein Molke -, Milch- o. Ei Protein) und darf KEIN Soja enthalten. Kein Zucker und weniger als 2g Kohlenhydrate und 1,3 Fett enthalten.

Den Khou Khii® Protein-Shake haben wir speziell für die Khou Khii® Kur angefertigt und als Bonus Spirulina-Alge hinzugefügt, damit sich Ihre Haut besser zurück ziehen kann.

### ✓ Lebensmittel für den gesamten Zeitraum (Siehe erlaubte Lebensmittel in der Fettverbrennungsphase)

Tipp:

- alle Lebensmittel für die 14+2 Fettverbrennungstage einkaufen
- genau abwiegen
- portionsweise einpacken (Zipp Beutel)
- einfrieren

## Warum wird in der Fettverbrennungsphase ein veganer Shake empfohlen?

Da unser Körper zur Erhaltung der Muskulatur und zur Fettverbrennung auch essentielle Aminosäuren aus verschiedenen Quellen benötigt, empfehlen wir einen veganen Shake (ohne Soja) zum Frühstück.

Alle essentiellen Aminosäuren kommen in Pflanzen vor und haben eine hohe biologische Wertigkeit. Die acht essentiellen Aminosäuren finden Sie in einem optimalen Verhältnis in Erbsenprotein.

## Produktempfehlung für die Khou Khii® Kur:

*Folgende Produkte sind Empfehlungen und nicht zwingend notwendig für die Khou Khii® Kur. Für die Fettreduzierung ist allein der Act ii vato® verantwortlich.*

### Eiweißshake zum Frühstück:

Marke: Khou Khii® || **Vegan Protein Shake**|| 500 g Beutel - Spirulina-Vanille oder Schoko-Haselnuss  
Speziell angefertigt für die Khou Khii® Kur. 100% natürlich. Mit Erbsenprotein-isolat, Modcarbs und Spirulina-Algen. Nährwerte siehe Homepage

## Gemüsebrühe: Es wird keine Gemüsebrühe mehr empfohlen!

## Für ein Entschlackungsbad: Kaiser Natron/ Drogeriemarkt



# Meine Khou Khii® Kur

## - Gewichtskontrolle -

Start	Tag A	Datum:	Gewicht:
-------	-------	--------	----------

Vorbereitungsphase	Tag B ( mit Act ii vato® )	Tag C (mit Act ii vato®)
Gewicht:		

### Plan *Slim* mit Act ii vato®

Fettverbrennungsphase:	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht:							
Fettverbrennungsphase:	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14*
Gewicht:							

\*letzter Tag der Einnahme von Act ii vato®

### Plan *Slim* ohne Act ii vato®

Abbauphase:	Tag 15 (ohne Act ii vato®)	Tag 16 (ohne Act ii vato®)
Gewicht:		

### Plan Push

Aufbauphase:	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23
Gewicht:							

Plan *Stay* ab Tag 24 Gewicht: \_\_\_\_\_

## Ab Tag 24: Essensplan - Stay

### - Erhaltungsphase -

Alle Lebensmittel sind erlaubt!

Essen Sie bewusst und wiegen Sie sich 1 x pro Woche

Essen Sie täglich:

Eiweiß	Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier	Min. 2x täglich
Vitamine	Obst (jede Sorte erlaubt)	Min. 2 x täglich
Fett	Öl, Margarine, Butter	Min. 3 TL täglich
Ballaststoffe	Gemüse (jede Sorte ist erlaubt)	Min. 2 x täglich
Kohlenhydrate	Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot	Min. 2 x täglich
Wasser	still und ungesüßt	Min. 2 Liter

*|| Der Essensplan Push ist eine gute Orientierung für die Erhaltungsphase ||*

*|| Gönnen Sie sich nach der Kur auch wieder Schokolade, Chips oder Eis||*

*|| Essen Sie von nun an bewusst und kontrollieren Sie nur noch wöchentlich Ihr Gewicht||*

*|| Wenn Sie Ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht haben, können Sie nach 2 Wochen Erhaltungsphase die Khou Khii® Kur wiederholen ||*

***„Es funktioniert“***

*Lena A. Khouki*