



# 28 DAYS CHALLENGE

## DEINE ZIELE:

- Darmsanierung
- Organregeneration
- Körperfettreduktion
- Stoffwechseloptimierung
- Gewichtsreduktion
- Immunsystem stärken
- Muskelerhalt
- mehr Vitalität & mehr Energie
- Regulierung von Entzündungen und Dysbalancen



# 28 DAYS LIFE CHANGE Challenge

## DEIN WEG:

### METABOLIC CHECK 1 UND 28 DAYS PLAN 1

- Individueller Termin in unserem Studio
- Analyse deines aktuellen Körper- u. Gesundheitszustands
- Erstellung deines individuellen 28 Days Plan – Teil 1



### Wichtige Basis des „28-Days-LifeChange-Programms“



## Woche 1:

Da auch dein Stoffwechsel in vielerlei Hinsicht stark aus den Fugen geraten ist, werden die ersten Tage eine echte Herausforderung für deinen Körper und deine Psyche. Das Programm sieht eine deutliche Einschränkung der Energiezufuhr durch Kohlenhydrate (kein Zucker, Getreide, Stärke), sowie eine wechselnde Energiedichte der Mahlzeiten vor. Auch die Einnahme vorrangig flüssiger Nahrung in Form hochwertiger Protein- und Vitalstoffshakes bedarf der Gewöhnung, jedoch kannst du bereits am ersten Tag die Shake-Varianten für mehr geschmackliche Abwechslung nutzen. Ab dem 3. Tag darfst du dich auf individuelle vegetarische Gerichte mit sehr stoffwechsellanregenden Zutaten und Gewürzen freuen.

Bei der Umstellung vom Kohlenhydrat- auf den Fettstoffwechsel kann es zu Entzugssymptomen kommen, wie Kopf- und Gliederschmerzen, Lethargie und schlechter Laune. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Unser Gehirn hat gelernt, vor allem Süßes, Salziges, Fettiges oder Alkohol an Emotionen zu koppeln. Essen ist Entspannung, Sozialisierung, Ablenkung, Gewohnheit, Trost, Sicherheit. Wenn wir die vertraute Ernährungsweise aufgeben, kann es zu starken Essgelüsten kommen. Es ist wichtig, diesen nicht nachzugehen, denn all das ist Teil des notwendigen Heilungsprozesses. Die ersten Tage schaffen wir die Grundlage, für einen optimierten Fettstoffwechsel und die Entlastung deiner Verdauungs- und Stoffwechselorgane. Ruhe, Entspannung und moderate Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Umstellungsphase.

### Smoothie- und Shakevarianten für mehr Abwechslung

#### Himbeer-Shake

• 1 EL Quark | • 2 EL geh. Dinkelflocken | • 80 g Himbeeren | • 225 ml Milchersatzprodukt | • Proteinpulver (entsprechend Ihrer Mengenangaben)

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.



#### Energy-Shake

• 60 g Grünkohl | • 20 g Banane | • 250 ml Mandeldrink | • 2 EL Leinöl | • Proteinpulver (entsprechend Ihrer Mengenangaben)

Grünkohl grob zerkleinern und mit der Banane sehr gut pürieren. Mandeldrink, Leinöl sowie Proteinpulver dazu geben und ebenfalls pürieren.



#### Erdbeershake

• 125 ml Haferdrink | • 50 g Quark | • 70 ml Milchersatzprodukt | • 80 g Kiwi | • 150 g Erdbeere | • 1/2 TL Zitronenmelisse | • 1 TL Ahornsirup | • Msp. Vanillepulver | • Msp. Zimt | • Proteinpulver (entsprechend Ihrer Mengenangaben)

Kiwi schälen. Erdbeeren und Kiwi grob würfeln, mit allen restlichen Zutaten in den Mixer geben und pürieren.



## Rezeptideen Frühstück für Ihren Erfolg

### Griechisches Omelett

- 1 Ei (Gr. M) | • 1 1/2 EL Milchersatzprodukt | • 1 TL Olivenöl | • Salz, Pfeffer |
- 1/2 TL Rosmarin | • 100 g Tomaten | • 20 g Frühlingszwiebel | • 25 g Ziegenfrischkäse | • 2 Oliven

Tomaten, Frühlingszwiebeln und entsteinte Oliven zerkleinern. Alle Zutaten miteinander verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Eimasse hineingießen. Stocken lassen. Mit einem Kochlöffel zusammenklappen und servieren.



### Buchweizenbrei mit Johannisbeeren

- 60 ml Reisdink ungesüßt | • 40 g Quark | • 40 ml Milchersatzprodukt |
- 3 EL geh. Buchweizenflocken | • 70 g Johannisbeeren | • 40 ml Milchersatzprodukt

Buchweizenflocken mit der Reisdink aufkochen, leicht abkühlen lassen. Den Quark mit dem Milchersatzprodukt verrühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.



#### Rezeptvariation

Blaubeeren statt Johannisbeeren

Frau Andrea Mustermann

### Ablaufplan Tag 1 - 7

Startdatum \_\_\_\_\_ Startgewicht \_\_\_\_\_

Umstellungsphase				Tag 1 - 7	
morgens		mittags	abends	Tag	Training
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 1 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 2 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 3 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 4 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 5 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 6 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 7 <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

8



## **Woche 2:**

Spätestens am Ende der zweiten Woche werden wohl mögliche anfängliche Entzugssymptome verschwunden sein. Dein Körper macht weiter Fortschritte, Nahrungs- und Körperfett als Brennstoff zu benutzen. Du wirst besser schlafen, ausgeglichener und wacher sein.

Möglicherweise braucht der Darm noch etwas Zeit, um zu regenerieren, was sich z.B. durch Blähungen äußern kann. Um den Grundumsatz weiter aufrecht zu halten, empfehle ich Dir Übungen zum Muskelaufbau.

Du solltest Dir immer wieder bewusst Zeit für Dich selbst nehmen. Tu Dir etwas Gutes. Ein Saunabesuch, ein gutes Buch, viel Schlaf, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen entlasten die Nebennieren und reduzieren die Ausschüttung von Stresshormonen.

Kurz vor Ende der Woche 2 erstellen wir die nächste Stoffwechsellmessung und generieren anhand der Messergebnisse den Plan für Woche 3 und 4 mit neuen Shakevariationen und Rezepten.

### **METABOLIC CHECK 2 UND 28 DAYS PLAN 2 – NACH 14 TAGEN**

- Individueller Termin in unserem Studio
- Metabolic Check mit Darstellung deiner Erfolgsparameter
- Erstellung deines individuellen 28 Days Plan – Teil 2



## Sehr geehrte Frau Mustermann,

die ersten zwei Wochen haben Sie erfolgreich gemeistert. Nun starten Sie mit der **Optimierungs- und Stabilisierungsphase** des „28-Days-LifeChange“ Programms.



## Gratulation - Ihre Ergebnisse können sich sehen lassen!

Sie können stolz auf sich sein. Sie sind Ihren Zielen ein großes Stück näher gekommen. Auf den folgenden Seiten finden Sie nun weitere wichtige Informationen und neue Rezepte für die nächsten 14 Tage. Bleiben Sie weiterhin so konsequent am Ball.

## Die neuen Messungen zeigen folgende Ergebnisse:

- ✓ Sie sind 5,4 kg leichter geworden.
- ✓ Ihr Körperfettanteil hat sich von 43,1 % auf 39,0 % reduziert.
- ✓ Ihr BMI hat sich von 28,1 auf 26,1 optimiert.
- ✓ Ihr Taillenumfang hat sich von 95 auf 88 verkleinert.
- ✓ Ihr Fitness-Level ist mit 23 unverändert.

## Wie geht's weiter?

Mit diesem Plan erhalten Sie weitere wichtige Informationen zu Ihrem "28-Days-LifeChange Programm" und neue Rezeptideen für die Optimierungs- und Stabilisierungsphase. Sie wurden individuell für Sie zusammengestellt und sind eine wichtige Säule für den Erfolg. Die neuen Rezepte beinhalten nun auch die tierischen Eiweiße und Fette, die für Ihren Stoffwechselltyp optimal sind. Zusammen mit den vegetarischen Rezepten aus dem ersten Plan, stehen Ihnen nun eine große Auswahl an Rezeptideen zur Verfügung. Folgen Sie bitte weiterhin genau den Empfehlungen in Ihrem Plan!

### Ablaufplan Tag 22 - 28

Stabilisierungsphase			Tag 22 - 28	
morgens	mittags	abends	Tag	Training
	+		<input type="checkbox"/> Tag 22	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 23	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 24	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 25	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 26	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 27	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		<input type="checkbox"/> Tag 28	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



### **Woche 3:**

Bergfest! Jetzt wird es leichter. Du erhältst Deinen neuen Ernährungsplan mit weiteren leckeren Rezepten und Shake-Variationen. Inzwischen sind tierische Eiweiße wieder erlaubt. Vielleicht bemerkst Du, dass Deine Muskeln und Gelenke weniger schmerzen, die Haut sich beruhigt, Du noch besser schläfst und leistungsfähiger bist. Wir nutzen die Energie diese Woche für das Golden-10-Minutes-Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Spätestens am Ende der 3. Woche wird wohl auch die Kleidung lockerer sitzen, der Körper bekommt eine bessere Form.

### **Woche 4:**

Eiweißshakes werden nach und nach durch Hauptmahlzeiten ersetzt. Du wirst Dich in dieser Woche verstärkt damit beschäftigen, mit wenig Aufwand gesund zu kochen und die neuen Ernährungsgewohnheiten in den Berufs- und Familienalltag zu integrieren. Wichtig so kurz vor dem Ziel: Trotz der positiven Veränderungen weiter fokussiert bleiben, durchhalten und möglichen Versuchungen widerstehen. Am letzten Tag nehmen wir alle Messwerte auf und führen noch einmal eine Stoffwechselformung durch, um die erzielten Ergebnisse festzuhalten.

## **METABOLIC CHECK 3 - NACH 28 TAGEN**

- Individueller Termin in unserem Studio
- Metabolic Check mit Darstellung deiner Erfolgsparameter
- Abschlussbesprechung

### **Geschafft! Und wie geht es jetzt weiter?**

Das 28-Days-LifeChange Programm hat viel bewirkt, ist aber für Dich nur der Anfang Deiner Reise. In vier Wochen stellt sich noch keine vollständige Heilung ein. Das braucht Zeit. Aber wir haben die Voraussetzung für einen funktionierenden Fettstoffwechsel geschaffen. Ab jetzt gilt es, einen gesünderen bewussteren Lebensstil aufzubauen und dauerhaft das Ernährungsverhalten zu verändern. Dazu habe ich optional ein individuelles Folgeprogramm für Dich, bei dem Du dann lebenslang die Lebensmittel zu Dir nimmst, die für Dich und Deinen Stoffwechsel optimal sind (nicht im Paket enthalten).



#### DEINE ERFOLGSPARAMETER:

- 28 DAYS PLAN 1 & 2 inkl. leckeren Rezepten und Shakevariationen
- VITALITY BOX (Proteine, Darpulver und Vitamintabletten für 28 Tage) von Heilpraktikern entwickelt und in Deutschland produziert
- 3 METABOLIC CHECKS
- PERSÖNLICHES COACHING über die 28 Tage
- AUSTAUSCH über die „28 Days Life Change Challenge“-WhatsApp Gruppe

**DEIN WERTSCHÄTZUNGSBETRAG ZUR ERREICHUNG DEINER ZIELE ERFÄHRST DU BEI UNS IM STUDIO.**

**KÖRPER**  
**FORMEN**®