



 **28** DAYS LIFE CHANGE  
**ERNÄHRUNGSPLAN**

powered by healthy balance

für Frau Tina Mustermann

**TAG**  
1-14



**MUSTERLOGO**

Musterstudio Mustermann  
Musterstrasse 22  
PLZ Musterort  
Telefon: 01234 - 5678 99  
Mail: [mustermann@mustermann.de](mailto:mustermann@mustermann.de)



## So funktioniert's!



### Entgiftung und Stoffwechselloptimierung

Ihr Wunsch ist es, Ihren Stoffwechsel zu optimieren und schnell Ihre Wohlfühlfigur zu erreichen. Unser vielfach bewährtes "28-Days-LifeChange Programm" wird Sie ans Ziel führen. Das Programm sieht eine deutliche Einschränkung der Energiezufuhr und wechselnder Energiedichte der Mahlzeiten vor. Das wird einiges an Disziplin von Ihnen verlangen, aber nur wenn Ihr Körper herausgefordert wird, kommt es auch zu sichtbaren und spürbaren Veränderungen.

Sie bekommen für die kommenden 28 Tage einen genauen Fahrplan mit individuell auf Sie abgestimmten Rezeptideen die, die für Sie geeigneten Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette beinhalten. Zudem erhalten Sie, speziell für dieses Programm entwickelte Nahrungsergänzungsmittel der Firma NewLife nutrition. Die einzigartige Zusammensetzung dieser Nahrungsergänzungsmittel ist der Garant für Ihren Erfolg.

So beinhaltet der **PROTEIN Shake** neben den essentiellen Aminosäuren auch Taurin, L-Carnitin, D-Ribose und Inulin um den Stoffwechsel und die Leber richtig anzuheizen und bei der Entgiftung zu unterstützen. Die **VITA** Lutschtabletten beinhalten alle wichtigen Mikronährstoffe, die Ihr Stoffwechsel in dieser Zeit benötigt. Sie sorgen dafür, dass diese bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Durch die im **COLO ACTIV** verwendeten Inhaltsstoffe wird Ihr Verdauungstrakt bei der Entgiftung dem Abtransport der Stoffwechselendprodukte optimal aktiviert. Die entsprechenden Produkte für die kommenden 28 Tage sind in der VITALITY BOX enthalten.



Die **erste Woche (Umstellungsphase)** dient der Aktivierung des Fettstoffwechsels. In dieser Phase wird die Entgiftung angekurbelt und der Stoffwechsel auf die Verbrennung von Fetten (Ketone) optimiert. Durch die Umstellung kann es vorübergehend zu leichten Kopf- und Gliederschmerzen, Hungergefühl, Hautunreinheiten und Erschöpfungsgefühl kommen. Trinken Sie ausreichend, um die Entgiftung zu unterstützen. Durch den "Verzicht" von Fleisch-, Fisch- und Geflügelprodukten in den ersten zwei Wochen werden Ihre Verdauungs- und Stoffwechselorgane entlastet und die Regeneration gestärkt.



In der **zweiten Woche (Reduktionsphase)** lautet das Motto: „Drehen Sie auf!“ In dieser Woche läuft Ihr Fett- und Hormonstoffwechsel auf Hochtouren. Unterstützen Sie die Entgiftung und Ihren Stoffwechsel mit moderaten Trainingseinheiten.



In der **dritten Woche (Optimierungsphase)** erhalten Sie den zweiten Teil Ihres Ernährungsplans, der nun die für Sie passenden Fisch-, Fleisch- und Geflügelsorten enthält. Die Zufuhr der Shakes wird langsam reduziert. Die Wirkung ist nun deutlich erkennbar und spürbar. Ihre Umwelt wird es staunend wahrnehmen.



In der **vierten Woche (Stabilisierungsphase)** werden die Shakes nochmals reduziert und durch Speisen ersetzt. Um Ihren Fettstoffwechsel aktiv zu halten, steigern Sie Ihre Trainingsintensität. Bleiben Sie weiterhin fokussiert und ziehen Sie das Programm bis zum Schluss durch. Widerstehen Sie auf den letzten Metern allen Versuchungen und bleiben Sie standhaft.



## Die 6 Grundregeln für einen optimierten Stoffwechsel



### Der richtige Essensrhythmus

Nehmen Sie die Shakes oder Speisen wie im Ablaufplan beschrieben ein. Sie können auch Mahlzeit/Shakes auslassen wenn Sie kein Hungergefühl verspüren.

Nach der **ersten Mahlzeit** ist eine **Pause** von etwa **4 – 6 Stunden einzuhalten**, bevor Sie einen **weiteren Shake/Smoothie** oder eine **Speise** zu sich nehmen. Sollten Sie Hunger verspüren, dann trinken Sie zunächst zwei Gläser stillen Wassers oder Kräutertee. Reicht es noch nicht aus, dann essen Sie ausnahmsweise zuerst eine Handvoll Nüsse und danach einen Apfel.

Die **letzte Mahlzeit** bzw. Shake sollte **weitere 4 – 6 Stunden nach der zweiten Mahlzeit** eingenommen werden.

Innerhalb eines Tages kann die Abfolge von Shakes und Speisen verändert werden. Achten Sie jedoch darauf, dass die jeweilige Anzahl an Shakes bzw. Speisen an jedem Tag erhalten bleibt. Veränderungen des Ablaufes sollten eine Ausnahme sein. Es ist wichtig, dass Ihr Stoffwechsel flexibel bleibt. Darum haben wir auch im Ablaufplan nach spätestens zwei Tagen die Abfolge der Shakes und Speisen verändert, um dem Gewöhnungseffekt entgegenzuwirken.



### Erhöhen Sie die Fettverbrennung

Es ist allgemein bekannt, dass Muskelgewebe in Ruhe auch Fett verbrennt. Neu ist, dass das braune Fettgewebe, welches den gleichen Ursprung wie Muskeln hat, dieselbe Fähigkeit besitzt. Braunes Fettgewebe ist vorrangig in der Hals-/Nacken- und Brustregion zu finden.

**Tipp:** Duschen Sie in der Früh häufiger eiskalt (ca. 2-5 Min.) oder legen Sie abends für ca. 20-30 Min. einen Kühlpack in Ihren Nacken und auf die Brust. Bitte Kühlpacks nicht direkt auf die Haut legen, sondern in ein Tuch einwickeln! Bei Schwächen des Herz-Kreislaufsystems sollten Sie langsam starten. Aktivieren Sie Ihre Muskeln, am besten eignet sich hierfür Krafttraining. Sprechen Sie mit Ihrem Berater darüber.



### Guter Schlaf und Regeneration

Essen Sie drei bis vier Stunden bevor Sie ins Bett gehen nichts mehr. Meiden Sie auch 30-45 Min. vor dem Schlafengehen blaue Lichtquellen, wie z.B. Fernseher, Computerbildschirme, Tablets, Handys usw. Nur so kann Ihr Körper die Hormone bilden, die Sie für einen gesunden Schlaf und eine optimale Regeneration brauchen.



### Erholungsphasen

Bei andauernder Stressbelastung wird vermehrt Cortisol aus der Nebenniere freigesetzt. Das hat zur Folge, dass sich der Blutzuckerspiegel erhöht und vor allem das gefährliche Bauchfett anwächst. Nutzen Sie bei großer Anspannung die **Macht der Pause**, in denen Sie Kraft und Ruhe schöpfen.



### Richtig trinken

Damit der Stoffwechsel optimal arbeiten kann, braucht er die richtigen Mengen an Wasser. Beachten Sie die errechneten Trinkmengen und erhöhen Sie diese nur bei körperlichem Mehrbedarf.



### Medikamenteneinnahme kann sich verändern

Das Ernährungsprogramm wirkt sich positiv auf Ihren Stoffwechsel und damit auch auf Ihren gesundheitlichen Zustand aus. Das kann einen Einfluss auf die Dosis Ihrer Medikamente haben. Erfahrungsgemäß müssen innerhalb der ersten Tage vor allem blutdrucksenkende und blutzuckersenkende Medikamente angepasst werden. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt und Berater darüber.



## Rezeptideen Mittag- und Abendessen für Ihren Erfolg

### Petersilienwurzelgemüse mit Tempeh und Champignon

• 60 g Tempeh | • 80 g Petersilienwurzel | • 60 g Staudensellerie | • 30 g Champignons | • 30 g Zwiebel rot | • 1 Ei (Gr. M) | • 1/2 TL Ghee | • 1/2 TL Petersilie | • Schälchen Wasser | • Salz

Tempeh in Wasser einweichen. Durch das gequirte Ei ziehen, in Ghee ausbacken. Warm stellen. Rote Zwiebeln, Staudensellerie, Petersilienwurzeln und Champignons nach Bedarf schälen, fein würfeln und im Ghee braten. Das restliche Ei salzen über das gebratene Gemüse geben, stocken lassen. Gemüse und gehackte Petersilie mit Tempeh servieren.



#### Rezeptvariante

Pastinake statt Petersilienwurzel  
Steinpilz statt Champignons

### Rote Bete-Ingwer-Suppe

• 50 g Quark | • 50 ml Milchersatzprodukt | • 180 g Rote Bete | • 100 g Apfel | • 300 ml Gemüsebrühe | • 1 TL Zitronensaft | • Msp. Ingwer | • Msp. Cayennepfeffer | • Salz | • 1 Stiel glatte Petersilie

Rote Bete, Apfel und Ingwer schälen, den Apfel entkernen und alles grob würfeln in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen. Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Eine Creme rühren aus Quark und Milchersatzprodukt, hiermit und mit den Petersilieblättchen die Suppe garnieren.



#### Rezeptvariation

Möhren statt Apfel  
Süßkartoffel statt Rote Bete



 **28** DAYS LIFE CHANGE  
**ERNÄHRUNGSPLAN**

powered by healthy balance

für Frau Tina Mustermann

**TAG**  
**15-28**



**MUSTERLOGO**

Musterstudio Mustermann  
Musterstrasse 22  
PLZ Musterort  
Telefon: 01234 - 5678 99  
Mail: [mustermann@mustermann.de](mailto:mustermann@mustermann.de)



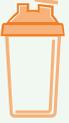
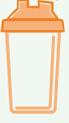
## Ablaufplan Tag 15 - 21

Datum \_\_\_\_\_

Zwischengewicht \_\_\_\_\_

Optimierungsphase

Tag 15 - 21

morgens		mittags		abends	Tag	Training
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 15	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 16	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 17	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 18	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 19	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 20	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
	+		+		<input type="checkbox"/> Tag 21	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein