

## **Fit und schlank**

Top-balance der einfache Weg

Dämpft das Hungergefühl

30-60 Min. vor jedem Essen 2-3 Toffys kauen oder lutschen

2-4 kg Gewichtsreduktion sinnvoll

Gegen den Hunger zwischendurch 2-3 Toffys kauen oder lutschen

## ***EPD - Ernährungsprogramm***

### **1. Motivationsphase**

Bevor Sie mit der Reduktionsphase beginnen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie genau über den Verlauf der Kur Bescheid wissen. Lesen Sie diese Informationen genau durch oder rufen Sie uns an, wenn Sie noch mehr Fragen haben. Informieren Sie die Personen mit denen Sie zusammenleben, um auch von dieser Seite die Unterstützung zu bekommen. Planen Sie eine Zeit ein, wo Sie in Ruhe die Kur durchführen können. Setzen Sie sich ein genaues Ziel bezüglich der Kurdauer. Achten Sie vor Kurbeginn auf eine gute Darmentleerung.

### **2. Reduktionsphase**

Damit die notwendige Stoffwechsellumstellung eintritt müssen Sie täglich in einem Abstand von ca. 45-60 Minuten, 12-15 Mahlzeiten einnehmen. Warum Sie viele kleine, bilanzierte EPD-Mahlzeiten zu sich nehmen sollen, hängt mit der "Entaktivierung" der Bauchspeicheldrüse bzw. der Nivellierung der Blutzuckerwerte und des Seruminsulinspiegels zusammen. Nur so werden Sie den ganzen Tag satt und leistungsfähig sein und das ohne Hungergefühle.

Mit dem Minavit retard nehmen Sie den täglichen Mehrbedarf an Vitalstoffen zu sich, der während der Kur angezeigt ist. Gleichzeitig schützen und entgiften Sie den Darm mit einer Guarschicht.

Pro Tag sollte dem Körper 3-4 Liter Flüssigkeit zugeführt werden. Suppen, Frappés und Molke können auch als Flüssigkeit gezählt werden. Als Getränke empfehlen wir: ungesüssten Tee (wenn nötig mit Süsstoff oder Steviablatt), Mineralwasser, Kaffee in kleinen Mengen.

Werden vom Arzt verordnete Medikamente eingenommen, reden Sie zuerst mit Ihrem Arzt über die Durchführung des EPD-Programmes. Für Ihren Arzt ist vor allem wichtig zu wissen, dass es sich um eine Formula-Diät handelt, die alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

Ihrer täglichen Arbeit können Sie während der Durchführung des EPD-Programmes problemlos nachgehen. Halten Sie sich aber genau an die Mengen, damit Sie ohne Leistungseinbusse durch den Tage gehen. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen einige Turn- und Bewegungsübungen durchzuführen.

Während der Kurzeit stehen wir Ihnen gerne mit unseren Ratschlägen zur Verfügung!

### 3. Stabilisierungsphase

Versuchen Sie nach Beendigung der Kur langsam wieder andere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Anfangs eignen sich Suppen, Kartoffelstock und Bananen. Je nach Verdauungsstärke dürfen Sie schon bald Milchprodukte, Brot und etwas Fleisch zu sich nehmen.

Erhöhen Sie die Anzahl der Mahlzeiten auf fünf pro Tag. Nehmen Sie vor jeder Mahlzeit einen Kaffeelöffel Guar-Granulat zu sich, um den Hunger und die Kohlenhydrataufnahme etwas zu dämpfen. Achten Sie auch weiterhin auf eine genügende Trinkmenge (2-3 Liter/Tag). Verlangen Sie dazu detaillierte Unterlagen!

### **Chitosol Intensiv-Diät für 7 Tage**

Durchschnittlich 700-800 kcal./Tag

Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag viel kalorienarme Flüssigkeit zu sich nehmen (Mineralwasser, Kräutertee usw.). Das ist wichtig für die optimale Entgiftung Ihres Körpers und hilft Ihnen, über die „Runden“ zu kommen. Vor jedem Frühstück 1 Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure.

#### 1. Tag

##### Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

1 Ei (3-5 Minuten gekocht)

Kaffee, Tee (ohne Milch und Sahne), evt. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

##### Zwischenmahlzeit

½ Apfel

##### Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

150 g Kalbfleisch, ohne Fett grillieren

30 g Käse halbfett, fein geschnitten

##### Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Apfel

##### Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

150 g Kalbfleisch, ohne Fett gegrillt

30 g Käse halbfett, fein geschnitten

## 2. Tag

Zur Entschlackung – wie jeden Tag – gleich nach dem Aufstehen 1 Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure trinken. Die Belohnung wird ein gut funktionierender Stoffwechsel und damit auch ein gutes und gesundes Aussehen sein!

### Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

1 Scheibe Toast (30g) oder 2 Scheiben Knäckebrötchen

½ TL Pflanzenmargarine oder Butter

Kaffee, Tee (ohne Milch und Sahne), event. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

### Zwischenmahlzeit

1-2 Karotten roh

### Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

500 g gemischtes Gemüse (z.B. Karotten, Kraut, 1 Stück Sellerie, Lauch usw.) in einer fettfreien Bouillon kochen

### Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

1 kleiner Apfel

### Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Diätjoghurt, dazu viel Wasser trinken

700 g gedämpftes Gemüse, z.B. grobgeschnittene Zucchini, Peperoni, Auberginen und Tomaten in 1 TL Öl oder 5 g Butter/Margarine dämpfen und mit Rosmarin, Oregano, Pfeffer und wenig Streuwürze oder Salz würzen.

### 3. Tag

Wie immer vor dem Frühstück 1 Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure

#### Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

1 Scheibe Toast (30 g) oder 2 Scheiben Knäckebrot

½ TL Pflanzenmargarine oder Butter

Kaffee, Tee (ohne Milch und Sahne), event. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

#### Zwischenmahlzeit

½ Apfel oder ½ Orange

#### Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

1 grosser Salatteller (Blattsalat, Gurken oder Tomaten mit wenig Salz nach Möglichkeit ohne Öl zubereitet)

100 g Rindfleisch, ohne Fett grilliert, mit Paprika und Pfeffer event. mit etwas Senf marinieren

#### Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Apfel oder ½ Orange

Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

250 g Gurken-Tomaten-Salat, mit wenig Salz (nach Möglichkeit ohne Öl anmachen)

150 g Rindsleber mit ½ TL Butter oder Margarine leicht anbraten

Die Gewichtsabnahme ist bis heute möglicherweise noch nicht an der Waage ablesbar. Dies ist aber nur scheinbar, denn Sie verlieren pro Tag zwischen 0,3 bis 0,5 Kilogramm echtes Fett. Ab morgen werden Sie das direkt an der Waage ablesen können!

#### 4. Tag

Ab heute geht es richtig los! Denn der Körper hat sich jetzt auf diese Kur eingestellt. Jetzt geht es an die Substanz!

Wie immer vor dem Frühstück 1 Glas Mineralwasser ohne Kohlensäure

Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

½ Banane oder 1 Orange oder 1 dl Grapefruit-Saft

Kaffee, Tee (ohne Milch und Sahne), evt. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

Zwischenmahlzeit

1 Apfel oder 1 Orange

Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Diätjoghurt

1 Apfel oder ½ Banane

1 Orange oder ½ Banane

½ Melone oder 100 g Erdbeeren oder 120 g Grapefruitschnitze (mit dem Joghurt einen Fruchtsalat anrichten, nach Bedarf mit künstlichem Süsstoff nachsüssen und mit etwas Zitronensaft überträufeln)

Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

1 Orange oder 1 Apfel oder ½ Banane

Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Diätjoghurt, dazu viel Wasser trinken

Fruchtsalat gemäss Rezept vom Mittagessen

5. Tag

Nach dem Aufstehen, auf jeden Fall aber vor dem Frühstück 1 Glas kohlenstofffreies Mineralwasser

Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

1 Scheibe Knäckebrot

1 Ei (3-5 Minuten kochen)

Kaffee, Tee (ohne Milch und Sahne), event. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

Zwischenmahlzeit

½ Apfel

### Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

100 g Trutenschnitzel, ohne Fett grilliert, mit wenig Salz, Pfeffer, Paprika gewürzt

250 g Blattsalat, Salatsauce nur mit Zitronensaft, wenig Senf und Gewürzen zubereiten

### Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Apfel

### Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Diätjoghurt, dazu viel Wasser trinken

200 g Fisch im Sud mit wenig Salz oder Streuwürze kochen

250 g Blattspinat mit etwas Knoblauch und ½ TL Butter oder Margarine dämpfen und mit wenig Streuwürze/Salz abschmecken

## 6. Tag

Wie gewohnt vor dem Frühstück 1 Glas kohlenstofffreies Mineralwasser

### Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

1 Scheibe Toast oder 2 Scheiben Knäckebrot

½ TL Butter oder Margarine

Kaffee, Tee (ohne Milch oder Sahne), evt. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

### Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Orange

Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

500 g gemischter Salat, nach Möglichkeit ohne Öl mit Zitronensaft, Pfeffer und Streuwürze oder Salz zubereiten

Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Orange

Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

300 g Gurken und

300 g Tomaten und

100 g Halbfettkäse (sehr fein geschnitten) mit wenig Öl, Essig, Senf, Pfeffer und Salatgewürzen zu einem schmackhaften Salat zubereiten

7. und letzter Tag

Nach dem Aufstehen vor dem Frühstück 1 Glas kohlenstofffreies Mineralwasser trinken

Frühstück

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

2 Scheiben Knäckebrot

½ TL Butter oder Mararine

1 Orange, nur Saft frisch gepresst

Kaffee, Tee (ohne Milch oder Sahne), event. künstlich gesüsst, oder Mineralwasser, in beliebiger Menge

Zwischenmahlzeit

½ Apfel

Mittagessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

100 g Kartoffeln, in der Schale gekocht

150 g Hüttenkäse oder 150 g Magerquark mit Schnittlauch zubereitet (kann durch 50-60 g Magerkäse ersetzt werden)

Zwischenmahlzeit

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Apfel

Abendessen

1 TL Chitosol in 150 ml Wasser einrühren und sofort trinken

½ Naturejoghurt, dazu viel Wasser trinken

100 g Kartoffeln, in der Schale gekocht

150 g Hüttenkäse oder 150 g Magerquark mit Schnittlauch zubereitet (kann durch 50-60 g Magerkäse ersetzt werden)

Autor: Hanspeter Horsch

Adresse:

Drogerie Horsch

Am Kirchplatz

9410 Heiden

Tel: 071 891 18 10

Fax: 071 891 42 70

Beratungstel: 071 891 42 75 (Mo. 08.00-12.00 Uhr, Fr. 1.90/Min)

E-Mail: [info@gesundewissen.ch](mailto:info@gesundewissen.ch)

Website: [www.gesundeswissen.ch](http://www.gesundeswissen.ch)