

Tagesplan für die aktiva-Stoffwechselkur

Beispiel-Essensplan für die Reduktionsphase:

Frühstück:

5 x Globuli HCG (15 min. vor dem Essen)
25g Protein-Shake plus Vitalstoffe plus Omega 3 Öl in 300ml Wasser mixen
OPC-Traubenkernextrakt (nach Herstellerangabe)
MSM-Organischer Schwefel (nach Herstellerangabe)

Snack:

(Nur bei Bedarf - Wenn Sie in den ersten Tagen starken Hunger haben)
Gemüse, 100g Frischkäse oder 5 MAPs

Mittag:

5 x Globuli HCG (15 min. vor dem Essen)
120g Fleisch oder Fisch (Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht Rohgewicht)
Reichlich Gemüse oder Salat

Snack:

5 x Globuli HCG (15 min. vor dem Essen)
100g körniger Frischkäse oder
1 Apfel oder andere Frucht oder
5 x MAP

Abends:

5 x Globuli HCG (15 min. vor dem Essen)
120g Fleisch oder Fisch (Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht Rohgewicht)
Reichlich Gemüse (Gedünstet, nicht roh)

Nachtruhe:

5 x Globuli HCG (15 min. vor dem Zähneputzen)
5 x MAP (Gegen Hunger in der Nacht)

Getränke:

Wasser (am besten ohne Kohlensäure),
Tee (ungesüßt – ohne Aromen)
Kaffee (ohne Zucker, ohne Milch)

Sollten Sie keine Möglichkeit haben zu Essen oder zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommen, so nehmen Sie 5-10 MAP. Diese liefern bei nur 0,2 kcal pro 5 Stück wertvolles Eiweiß, beschäftigen den Magen und machen so satt.

Rezepte finden Sie auf <http://aktiva-stoffwechselkur/rezepte>