

## Küchenzettel Standard

### Phase 1

Viel kalorienreich essen und trinken!

Phase 1	Aktivator	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold	TVM
Morgens	1 Einheit	4 Stck	2 Stck		
Mittags	1 Einheit				6 Stck
Abend	1 Einheit	4 Stck		2 Stck	
vor dem Schlafen	1 Einheit				

### Phase 2

21 Tage, Essensplan siehe unten.

Phase 2	Aktivator	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold	TVM
Morgens	1 Einheit	4 Stck	2 Stck		
Mittag	1 Einheit				6 Stck
Abend	1 Einheit	4 Stck		2 Stck	
vor dem Schlafen	1 Einheit				

Bleib bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere 48 Stunden. Keinen Aktivator mehr einnehmen und die Produkte wie in Phase 3 weiternehmen.

### Essensplan Phase 2

- Morgens 2 Scheiben Vollkorn Knäckebrot, Hüttenkäse, Tomate oder Ei  
1 Tasse Kaffee.
- Vormittags 2 kleine Früchte (nach Bedarf)
- Mittags 120g Protein\* reichlich Gemüse aus der Liste
- Nachmittags 2 kleine Früchte (nach Bedarf)
- Abends 120g Protein \*reichlich Gemüse aus der Liste

\*(bei Fisch/Fleisch bezieht sich das Gewicht auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht)

### Phase 3

21 Tage, normale Ernährungsweise.  
Keine Kalorien mehr reduzieren.  
Viel Eiweis. Nur morgens Vollkornbrot  
Wenig Alkohol und keine Fertigprodukte.

+/-1 kg (vom neuen Setpoint) beachten.

Phase 3	TVM	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold
Morgens		4 Stck	2 Stck	
Mittag	6 Stck			
Abend		4 Stck		2 Stck

### Phase 4

6 Monate. Teste verschiedene Lebensmittel. Achte darauf, dass Du Dein Gewicht nicht mehr als 2 kg vom neuen Set-Point abweichst.

Phase 4	TVM-Plus	Proanthensols (100)	OmeGold / MSM bei Bedarf
Morgens		2 Stck	
Mittag	6 Stck		
Abend			1 Stck / 4 Stck