

# VIVO STOFFWECHSELKUR

## Küchenzettel (Premium)

### Phase 1

Viel kalorienreich essen und trinken!

Phase 1	Aktivator	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold	Daily und TripleShake
Morgens	1 Einheit	4 Stck	2 Stck		1 Shake
Mittags	1 Einheit				
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	Daily und TripleShake
Morgens	1 Einheit	4 Stck			1 Shake
Mittag	1 Einheit		2 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 Eiweiß. Nur morgens Vollkornbrot  
Wenig Alkohol und keine Fertigprodukte.

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

Phase 3	Daily und TripleShake	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold
Morgens	1 Shake	4 Stck		
Mittag			2 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	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold bei Bedarf	Daily und TripleShake
Morgens	4 Stck	2 Stck		1 Shake
Mittag				
Abend	4 Stck		2 Stck	