

DER WEG ZUM TRAUMGEWICHT & TRAUMKÖRPER

2 Fettverbrennungstage
3 Gesundheitstage
2 Wohlstandstage

Sie können mit diesen Fettverbrennungstagen in 2 Tagen bis zu 2 kg abnehmen,

weil dies ein effektiver und schmerzloser Weg ist.

Um Gewicht in 2 Tagen zu verlieren, essen sie nur etwas Obst, Gemüse und sehr mageres Fleisch (Hühnerfleisch) oder Fisch und zusätzlich Eier was sehr wichtig ist.

Dieses Programm wurde von uns entwickelt, das du nicht nur Gewicht verlierst sondern auch dass dich nicht dieses ständige Völlegefühl oder Blähbauch begleitet.

Du verlierst das Gewicht genau da wo sich Fett eingelagert hat,
dein Körper formt sich in die

perfekte Figur damit du im **Kleinen schwarzen**
perfekt aussiehst.

Diese besondere Kombination von Nahrungsmitteln und Gewürze, Nahrungsergänzungen und Wunderreise arbeitet speziell zusammen, dadurch wird für dich das Verlangen nach Zucker und süßem gleichgültig.

Das Fett wird dadurch verbrannt und der Blutzuckerspiegel gesenkt, dadurch wird der Hunger gestillt. Es ist ganz einfach, ein paar Pfunde zu verlieren, indem Sie nur 3 Stück Obst, unbegrenzt Gemüse und mageres Protein essen.

Du besitzt genug Energie und Leistung um den ganzen Tag fit zu sein.

Die Aminosäuren und Katecholamin in Protein senden eine Botschaft der Fülle an unser Gehirn.

Proteinreiche Lebensmittel fördern die Produktion des Hormonpeptid YY,
das dafür bekannt ist, den Appetit zu unterdrücken, es besteht aus 36 Aminosäuren.

Der Körper arbeitet hart daran, Proteine richtig zu verdauen, je länger und je mehr Anstrengung in die Proteinverdauung gesteckt wird, desto mehr Kalorien verbraucht Ihr Körper und desto mehr **steigt Ihr Stoffwechsel.**

Mageres Eiweiß hat 2-3-mal die thermische Wirkung von Kohlenhydraten oder Fett, was bedeutet, dass es den Stoffwechsel um bis zu 10 % mehr anregt, als wenn Kohlenhydrate oder Fett gegessen werden.

Dieses 2-Tage-Programm basiert auf magerem Fisch und Gemüse, da die meisten Menschen, die sich nach Zucker sehnen, wenig Magnesium haben. Magnesiumreiche Lebensmittel verringern das Verlangen nach Zucker. Dazu gehören Äpfel, Sellerie, Petersilie und Fisch.

Auch eine Magnesiummangelernährung kann zu einer Gewichtszunahme führen.

DAS KOMPLETTE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PROGRAMM:

Perfektes Gewicht für immer

Bei Heißhunger auf Zucker und als zusätzlichen Bonus ist der Fisch sehr nahrhaft für deine Haut, so dass du durch dieses 2-Tages-Entgiftungsprogramm strahlend und genährt wirst.

EIN ERNÄHRUNGSMANGEL AN MAGNESIUM KANN ZU GEWICHTSZUNAHME, SOWIE DAS VERLANGEN NACH ZUCKER FÜHREN.

Tag 1: Frühstück:

**Ei, Champignon, Spinat, Frühlingszwiebel
Kräutertee, Zimt, Rooibos, grüner Tee, probiotisches Joghurt, Wasser**

2 oder 3 Eier mit Champignons, Spinat und Frühlingszwiebel nicht mehr als 3 Sorten zum Ei dazu, da zu viel Abwechslung den Appetit anregt. Wenn du kein Frühstück kochen möchtest, nimm stattdessen 2 oder 3 hartgekochte Eier.

**Trink Kräutertees, Zimt, Rooibos und grüner Tee sind die besten.
Keine Sahne und keine Milch. Das probiotische Joghurt ist erlaubt.
Japanischer grüner Tee kann Fett schneller verbrennen.**

Die Katechine im Grünen Tee können den Taillenumfang und das Bauchfett reduzieren, indem sie den Stoffwechsel anregen.

Trinken Sie täglich mehrere Tassen heiß oder eisgekühlt und mehrere Gläser Wasser mit Zitronen-Orangen- oder Limettenscheiben oder einer Erdbeere für ein wenig Geschmack.

Mittagessen:

**Salat, grünes Gemüse, Paprika, Petersilie, Tomaten, Thunfisch, Lachs
Ingwer, Cayennepfeffer, Chili, Pfeffer**

Würziger Salat ein gemischter Salat aus grünem Gemüse, Paprika, Sellerie, Petersilie, Tomaten und einer faustgroßen Portion Thunfisch oder Lachs, Fisch ist von Natur aus reich an Zink, was das Verlangen nach zuckerhaltigen Speisen verringert.

Füge nach Möglichkeit Ingwer und Cayennepfeffer hinzu, sie stimulieren die Thermogenese (vom Körper erzeugte Wärme) und fördern die Gewichtsreduktion, fügen Sie Chilis hinzu, wenn du sie magst sonst einfach Pfeffer.

**Chilis beschleunigen den Stoffwechsel und reduzieren das Hungergefühl.
Scharfe Gewürze können die Kalorienverbrennung für einige Stunden nach dem Essen
um bis zu 15 % steigern.**

Abendessen:

Fisch- Sardine oder Makrelen, Gemüse, Lachs, Thunfisch, Petersilie, Ingwer, Chili, Cayennepfeffer, Pfeffer, Kreuzkümmel Salat, Tomaten, Knoblauch

Würziger Fisch und Gemüse oder gedünstetes oder gebratenes Gemüse (in etwas Öl) mit gekochtem Lachs oder Thunfisch und Petersilie und den gleichen Gewürzen wie oben, servieren auf zerkleinertem Salat.

Wenn Sie nicht zweimal mit dem gleichen Fisch konfrontiert werden können, nehmen Sie eine faustgroße Portion Sardinen oder Makrele (in Wasser, nicht in Öl) mit Kreuzkümmel, Ingwer,

Cayennepfeffer und Chilis, um deinen Stoffwechsel zu stärken und aktivieren. Für zusätzlichen Geschmack können Sie eine Sauce aus Tomaten und Knoblauch hinzufügen.

Snacks:

Apfel, Beeren, Paprika, rohes Gemüse, Sojabohnen

Äpfel oder Beeren, wieder nicht mehr als 2 Sorten, oder Stücke.
Rot-gelber und orangefarbener Paprika, rohem Gemüse oder Sojabohnen ohne Salz (Sie können gefrorene Sojabohnen kaufen).

Sojaprotein erhöht leicht Ihren Stoffwechsel. Die Isoflavone, Glycin und Arginin in Sojamilch können den Fettabbau, insbesondere Magenfett, beschleunigen und den Blutzuckerspiegel senken.

Tag 2

Frühstück:

Wie Tag 1

Mittagessen:

Wie an Tag 1

Abendessen:

Wie an Tag 1 jede Art von Fisch und Gemüse oder Salat mit grünem Gemüse und Gewürzen.
Wenn du Fisch nicht magst ersetze es durch Eier oder Hühnchen ohne Haut.

Snacks:

Wie an Tag 1

Hinweis: Absolut KEIN Alkohol, Zucker, Weizen oder Milchprodukte und KEIN Salz oder künstliche Süßstoffe. Die Gewürze geben dem Essen den Geschmack, den Sie brauchen.

UNTERWEGS ESSEN & ABNEHMEN (DIÄT DER VIELBESCHÄFTIGTEN)

Der Hauptgrund für das Scheitern von Diäten ist, dass Menschen unterwegs essen. Einer der Hauptfaktoren für eine Gewichtszunahme ist, dass Menschen unterwegs essen, kein Essen mit sich führen und daher das falsche Essen essen und die ganze Zeit naschen. Über 50 % der Kalorien in unserer Ernährung stammen heute aus Snacks und Junkfood. Ein Drittel unserer Gesellschaft kocht nie, sie wärmen Essen auf und kaufen Essen zum Mitnehmen oder essen auswärts, aber sie kochen nicht, sie essen nicht am Tisch, einige Familien benutzen nicht einmal mehr einen Esstisch.

Vor 50 Jahren haben wir unser Essen mitgenommen. Pasties wurden für Bergleute erfunden, um Nahrung in die Mine zu bringen. Pizza war ein tragbares Lebensmittel für italienische Arbeiter. Frittatas und Tortilla wurden als tragbares Lebensmittel für Landwirte entwickelt.

Billy-Dosen und Tiffin-Dosen trugen Essen, aber jetzt erwarten wir, dass Fastfood-Restaurants, Sandwich-Läden oder Starbucks unser Mittagessen liefern, und wir alle werden dadurch dicker.

Wenn du dein Gewicht kontrollieren und dich gesund ernähren möchtest, musst du dir das angewöhnen das du Lebensmittel mitnimmst und zuhause vorher zubereitest. Es muss nicht aufwendig sein oder viel Platz in deiner Tasche einnehmen.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen ihre Diät abbrechen, wenn sie zu müde sind, um mit dem Essen zu warten, also greifen sie zu zuckerhaltigen Snacks oder zum nächstgelegenen verfügbaren Essen oder etwas, um ihre nachlassende Energie zu steigern. Wenn Menschen unterwegs sind und keinen Zugang zu den Lebensmitteln haben, die auf ihrer Ernährung stehen, werden sie wieder auf süßes greifen.

Du kannst den Teufelskreis der Müdigkeit durch den Verzehr von unverdaulicher Nahrung durchbrechen, indem du immer die richtigen Lebensmittel zur Verfügung hast.

Tragbares Essen bei sich zu haben, wird das negative Muster durchbrechen und Sie aus dem Teufelskreis von schlechtem Essen und Übergewicht befreien, während es dir die Energie gibt, dein Leben zu leben und das Gewicht und die Größe zu haben, das du möchtest.

Du musst dir das angewöhnen, etwas zu essen bei dir zu haben, und sobald du damit beginnst, wird es zur zweiten Natur.

Die meisten unserer Kunden sagen uns, dass sie zu müde sind, um Lebensmittel einzukaufen und zu müde, um am nächsten Tag ein Mittagessen für die Arbeit zuzubereiten, aber wenn Sie einmal richtig essen, haben Sie so viel mehr Energie und die Zubereitung von tragbarem Essen wird zur zweiten Natur.

Als unsere Töchter Babys waren, hätten wir das Haus ohne eine Babytasche nie verlassen, die Tasche enthielt Essen und Getränke für sie. Wir konnten nicht an einer Tankstelle anhalten und ihr einen Snack kaufen, also nahmen wir die Dinge mit, die sie brauchten, überall hin mit.

Alle Mütter tun dies, gehe in einen beliebigen Park und du wirst sehen, wie sie Mütter Essen für das Baby und Snacks für die Kleinkinder auspacken.

Es wäre undenkbar, dies nicht zu tun, und weil es notwendig ist, gehört es einfach zur Routine einer Mutter. Geh in die gleiche Routine, indem du einige Lebensmittel für dich mitnimmst, einfache tragbare Dinge wie Obst und Nüsse.

Jeder Vierte, der seinen Arzt aufsucht, gibt an, ständig müde zu sein, und dies wird meistens durch eine schlechte Ernährung
oder

die falsche Ernährung dieser Person verursacht.

Die am schwersten verdaulichen Lebensmittel sind Milchprodukte und Getreide, aber leider sind sie das Grundnahrungsmittel von Büroangestellten und Führungskräften, die unterwegs sind. Sandwiches mit Butter und Mayo, Pizza, Käse, Burger, Snacks von Gebäck bis Kekse und Kuchen werden dich garantiert viele Kilos bringen.

Die Rolle von Getreide wie Weizen besteht darin, Rinder zu mästen, aber leider macht es auch Menschen dick. Alle Milchprodukte sind voller Wachstumshormone, die Sie wie eine Kuh wachsen lassen, was das Letzte ist, was wir brauchen. Nimm dir mal eine Woche lang tragbares Mittagessen mit ohne Weizen und ohne Milchprodukte. Durch den Verzehr dieser Lebensmittel wirst du leicht abnehmen und du wirst nie hungrig sein. Du kannst naschen und trotzdem Gewicht verlieren, indem du gesunde Lebensmittel zu dir nimmst. Wir müssen es uns ein Leben lang zur Gewohnheit machen, das richtige Essen in unserem Auto, in der Tasche, im Büro, am Schreibtisch oder im Schließfach zu haben, sowie das richtige Essen zu Hause zu haben. Das richtige Essen zur Hand zu haben und die richtigen Dinge in dreifacher Ausführung zu kaufen, damit wir gesundes Essen haben, das wir in wenigen Minuten zubereiten können.

Wenn du das Gewicht halten und fabelhaft aussehen und dich gut fühlen möchtest, musst du tragbares Essen kaufen und es immer zur Hand haben.

Die einfachsten tragbaren Lebensmittel, die man kaufen kann sind:

ungesalzene Nüsse und Samen,
Früchte, Dosen oder Beutel mit Thunfisch,
Lachs, Sardinen und Makrele. Wenn du aus der Tür eilst, ist es so einfach,
sich eine Dose Fisch, ein paar Kirschtomaten, eine Avocado und
etwas Obst und Nüsse zu schnappen.

Dann hast du etwas sehr Gesundes zu essen, dass du den ganzen Tag über
unterstützt bist mit gesundem essen.

Wenn du Nüsse und Thunfisch, insbesondere den Thunfisch, in einer Tupperdose in deinem Auto aufbewahrst und einige Fischkonserven (Ring-Pull-Dosen), Nüsse, Obst und Mandelmilchpackungen (lang Leben) an deinem Schreibtisch oder Schließfach bei der Arbeit hast, hast du im Notfall immer etwas zu essen.

Wenn das nicht genug ist, nimmst du noch 2 Dosen Fisch und einige
Kürbiskerne. Es ist sinnlos, 1 Dose Fisch und 1 Tüte Nüsse und Samen zu
kaufen.

Sie müssen 10 Päckchen Nüsse und Samen und 10 Dosen Fisch kaufen.

Wir sind erstaunt, wenn unsere Kunden erzählen, wie sie essen sollen und sie sagen:

„Nun, ich habe Ihren Rat befolgt und einen Beutel Thunfisch und ein paar Nüsse gekauft, aber dann gingen mir die Dinger aus und ich musste stattdessen die Chips essen.“

Nehmen Sie es ernst und kaufen Sie Ihre wichtigsten Artikel in dreifacher Ausfertigung, damit Ihnen nie etwas ausgeht. Wir alle müssen einkaufen, wir müssen nur ein bisschen schlauer einkaufen oder es online es einfach online einkaufen.

Kauf deine wichtigsten Dinge in großen Mengen; Fülle deinen Vorrat auf,
bevor du ausgehst oder wohin fährst und kauf es immer mindestens in

3-fache Menge

von allem, damit du jeweils

1 im Büro, 1 in deiner Tasche, 1 im Auto, deiner Aktentasche usw.

So kannst du nie in Versuchung kommen etwas anderes zu essen.
Du wirst mehr Energie haben, um die richtigen Lebensmittel einzukaufen und zuzubereiten, somit isst du immer richtig.

Stell sicher, dass du nicht nur tragbare Lebensmittel bei der Arbeit hast, sondern auch einige Grundnahrungsmittel zu Hause hast. Halte immer eine Schachtel Bio-Eier und einige gefrorene Garnelen bereit, damit du in wenigen Minuten ein Garnelenomelett zubereiten kannst. Du kannst auch gefrorenen Spinat oder Paprika hinzufügen. Manchmal öffne ich einfach eine Dose Thunfisch und esse ihn mit einer Avocado und ein paar Tomaten. Das Zusammensetzen dauert Sekunden und ist sättigend und nahrhaft.

Wenn du nach Hause kommst, und du schon sehr hungrig bist und momentane Schwäche kommt, dann schau das du immer Hartgekochte Eier und Thunfisch im Kühlschrank hast und einfach Gemüse sowie Tomaten, Gurken, Paprika, grünes Gemüse ist sehr sehr wichtig mehr grün wie rot. Das mischt du einfach zusammen und machst einen Salat draus. Das ist schnell fertig und kannst sofort essen, und es ist köstlich.

Anstelle von Keksen zuckerfreie Nuss- und Saatriegel die du sonst kaufst nimmst du Äpfel oder Birnen die du in Scheiben schneidest und mit Nussbutter bestreichst. Das wäre ein süßer Snack für zwischendurch.

Die Kombination aus süß und salzig mit die Knusprigkeit ist perfekt.

Das Fett in der Nussbutter macht satt, während die Süße der Äpfel ein süßes Verlangen stillt.

Bewahre ähnliche Inhalte an deinen Schreibtisch, Schließfach oder Aktenkoffer auf:

- 1 Folienbeutel Thunfisch oder Lachs in Öl oder Wasser
- 1 Ringpull-Dose Thunfisch, Makrele oder Sardinen
- Päckchen ungesalzene Nüsse Mandeln Cashewnüsse Paranüsse oder verschiedene Nüsse
- 1 Päckchen Samen (Kürbisanf oder Sonnenblumenkerne)
- Haltbar Sojajoghurt
- Haltbar Oliven
- Natürlich kannst du in deiner Tasche alles andere hinzufügen, was gesund und tragbar ist.

IHR TRAGBARER MENÜPLAN

Frühstück

- Rührei oder Omelett mit Öl
- Fruchtkompott oder frisches Obst mit Nuss-Samen-Mix
- (Mandeln, Cashewkerne, Paranüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Sesam)
- Sojajoghurt mit Nüssen und Samen
Wenn du kein Frühstücksmensch bist und das Frühstück nicht ertragen kannst, nimm etwas Essen für später mit:
- Mach dir eine Frittata (Rezept unten) und nimm dir eine Scheibe davon für das Mittagessen oder das späte Frühstück mit
- Du kannst an vielen Orten fertige Tortillas kaufen.
- Wenn du es ganz einfach machen willst, nimm einen Apfel oder eine Birne und ein paar Mandeln und vielleicht das probiotische Joghurt von Fitline, Soja- oder Coyo-Joghurt mit.

Mittagessen

(Du kannst Reste von deinem Abendessen mitbringen oder im Voraus zubereiten)

Montag: Salat aus Avocado, Kirschtomaten, Salat, Paprika, Gurke und Thunfisch

Dienstag: Salat von kaltem Brathähnchen oder Pute mit kalter gebratener Süßkartoffel, Frühlingszwiebeln, Paprika und Tomaten (Rezept unten)

Mittwoch: Kalter Kochschinken oder Speck oder Hummus und Falafel mit Salat oder Gemüse

Donnerstag: Thai-Reisnudeln mit Garnelen, Tofu, Hühnchen oder Speck (Rezept unten)

Freitag: Schinken- oder Putenspieße oder gewürfelter Feta oder Halumi und Oliven mit Kirschtomaten, Zucchini, Champignons, sonnengetrockneten Tomaten

(lege es einfach in eine Tupperware dose, oder Avocado mit Pinienkernen und Garnelen oder hartgekochte Eier mit Salsa oder Tomaten

Fügen Sie Obst und Probiotisches Joghurt von Fitline, Soja- / Coyo-Joghurt hinzu, wenn Sie ein kleines Dessert mögen.

Du musst an Mengen sparen, da es sich um kohlenhydratarme, energiereiche, fettverbrennende Lebensmittel handelt, also haben Sie immer mindestens eine faustgroße Menge Protein und 2 faustgroße Mengen Gemüse und Salat.

Snacks am Vormittag oder Nachmittag

- Rohe Karotten-, Sellerie- und Pfeffersticks und Hummus (hausgemacht mit weniger Öl, mehr Zitrone, Koriander und Kräutern)
- Obst mit einer Handvoll Mandeln oder Samen
- Sellerie- oder Pfefferstäbchen mit zuckerfreier Erdnussbutter bestrichen - Nussbutter in Beuteln sind sehr tragbar
- Oliven mit gewürfeltem Feta
- Kleine Menge Nüsse, insbesondere Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse
- Kleine Menge Samen wie Sonnenblumen, Kürbis oder Hanf
- Kein zugesetzter Zuckersamen- und Nussriegel (siehe Rezept für Frühstücks-/Snackriegel)
- Humus- und Reiskuchen oder Haferkuchen
- Hausgemachtes Popcorn

Abendessen

Machen Sie eine Extraportion für die Arbeit am nächsten Tag –
kalt schmecken sie alle genauso gut.

- **Montag:**

Mache Lachs- oder Krabbenfischfrikadellen, indem du 100 g Süßkartoffelpüree zu 75 g gekochten Lachsflocken oder Lachs- oder Krabbenkonserven hinzufügst. Fügen Sie etwas frischen Koriander, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft hinzu. In geschlagenes Ei tauchen und in Olivenöl anbraten und mit Salat oder Pfannengemüse servieren.

- **Dienstag:**

Hühnchen- oder Putensalat. Für das Dressing 1/2 Tasse Olivenöl, 1/4 Tasse Balsamico-Essig, 1/8 Teelöffel Koriander und 1/2 Teelöffel Salz vermischen. Für den Salat 2 Tassen gekochtes Hühnchen oder Pute, in Würfel geschnitten, sowie Tomaten, Paprika, Gurken und Frühlingszwiebeln. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig, Koriander und Salz vermischen. Alle restlichen Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben. Die Dressing-Zutaten schaumig schlagen. Vorsichtig schwenken und bis zum Servieren kühl stellen.

- **Mittwoch:**

Gebackene Süßkartoffel mit Thunfisch, Sojaerbsen oder gemischter Salat (4 Unzen Gemüse und 4 Unzen Thunfisch mit 2 Unzen Sojabohnen und 2 Unzen Zuckermais).

- **Donnerstag:**

Thai-Nudeln. Pro Person 1 große Handvoll Zucchininudeln nach Anleitung kochen und im Wok Gemüse wie Räude, Lauch, Paprika, Sojasprossen, Champignons, Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten al dente anbraten. Gekochte Nudeln (und Tofu, Garnelen, Speck oder Hühnchen) zum Gemüse geben und weiterbraten 5 Minuten. Fügen Sie leichte Sojasauce und Sesam hinzu (4 Unzen Nudeln, 3 Unzen Garnelen, 3 Unzen Gemüse pro Person).

- **Freitag:**

Spinat, Parmaschinken und Basilikum Frittata mit Öl (keine Milch oder Butter) serviert mit Salat und Süßkartoffelspalten. 4 Unzen Frittata, 4 Unzen Salat, 4 Unzen Parmaschinken, 3 TL Olivenöl, eine Zwiebel gehackt, eine Knoblauchzehe gehackt, 6 Eier, ein kleines Bündel frisches Basilikum zerrissen, ein mittleres Bündel Spinat zerrissen.

1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein gehackt 2-3 Minuten dünsten oder bis sie weich sind. 6 Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch, Spinat, Basilikum und Parmaschinken unterrühren. Grill auf hoher Stufe vorheizen.

Bratpfanne auswischen und etwas Öl dazugeben.

Bei mittlerer Hitze erhitzen, dann die Eimischung einfüllen.

5-6 Minuten kochen lassen oder bis sie fast fest sind.

2-3 Minuten goldbraun grillen, dann vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und zum Servieren in Spalten schneiden. Süßkartoffeln in Spalten schneiden Öl und Zimt einreiben unter dem heißen Grill oder im Ofen 30 Minuten backen.

Du kannst eine Frühstücksfrittata mit Parmaschinken und Pilzen zubereiten. Du kannst sie zum Mittag- und Abendessen mit Garnelen, Zucchini und jedem anderen Gemüse deiner Wahl zubereiten.

Nachspeisen

- Bratäpfel mit Kokosflocken, Zimt oder Nüssen
- Beeren und Sesam in einer Pfanne mit frischer Minze erhitzt – etwas Stevia hinzufügen
- Probiotisches Joghurt von Fitline oder Sojajoghurt mit Früchten
- Kalorienarmes Gelee mit Sojacreme
- Fruchtspieße