

vitalPLUS

**VitalPLUS Fitness- und
Gesundheitszentrum**

Dammstraße 4
6923 Lauterach
+43 (0)5574 90808
info@vitalplus.biz

Öffnungszeiten

Mo–Fr 7:00–22:00 Uhr
Sa und So 8:00–19:00 Uhr
Feiertage 9:00–14:00 Uhr

**Vital PLUS
EMS-Studio**

+43 (0)5574 90808
ems@vitalplus.biz

vitalPLUS
Stoffwechselkur



Willkommen!

Mit unserer Stoffwechselkur haben Sie den richtigen, sicheren und umsetzbaren Weg zum Erreichen Ihrer Abnehmziele gewählt.

Das Konzept der Stoffwechselkur ist keine neue Erfindung – seit über 40 Jahren wird es schon millionenfach erfolgreich genutzt.

Das Besondere an unserer Stoffwechselkur ist ...

- die Einfachheit des Konzeptes
- die kurze Dauer
- die gesunden Rezepte sind für alle und überall leicht umsetzbar
- die sanfte Kraft der Homöopathie: die Globuli unterstützen und aktivieren die Gewichtsreduktion auf natürliche Art und Weise
- die ausgewählten Vitalstoffe, die Ihre Vitalstoffspeicher wieder auffüllen
- die klaren Umsetzungsvorgaben
- das kurze und einfache Bewegungsprogramm
- und unsere »Jederzeit-Unterstützung« für Sie

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

Eure
Sabine und Andrew Mixson

vitalPLUS

Wichtige Informationen zu unserer Stoffwechselkur

Viele Kur-Teilnehmer/innen berichten von einzigartigen Erfolgen. Einige Menschen jedoch dürfen diese Stoffwechsel-Kur nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie betroffen sind, konsultieren Sie bitte vor Beginn der Kur Ihren Arzt des Vertrauens.

Wer darf die Kur nicht durchführen?

- Schwangere
- Stillende Mütter
- Kinder und Jugendliche
- Patienten mit Diabetes-Typ-1 sowie Schilddrüsen-Patienten
- Gichtpatienten
- Patienten mit Gallen-Erkrankungen
- Patienten mit Autoimmunerkrankungen und chronisch Kranke

Wichtig für Frauen:

- der Start der Kur sollte nach der Regel erfolgen
- Verhüten sie doppelt (wie bei einer unterkalorischen Diät)

Das Gerüst unserer Stoffwechselkur

Das Konzept zur Stoffwechselkur – Ablauf und Rezeptteil

Das Vitalstoff-Set (Wild Yam, OPC und Superfood)

Das Stoffwechsel-aktivierende Training (2 x pro Woche)

Die Einzeltermine:

Startmessung (Ist-Zustand)

Feedback-Termin

Endmessung (Erfolgs-Status)

Beratung für die Stabilisierungsphase

Die 21-Tage-Stoffwechselkur

Das Konzept wurde für alle entwickelt, die mit System abnehmen wollen. Es beruht auf den Säulen

- gesunde Ernährung
- Homöopathie (Globuli: HCG C30 oder Gonadotropin C30)
- Stoffwechsel-aktivierendes Training

und folgenden drei Phasen:

Phase 1 – Ladephase

Für die Dauer von 2 Tagen sollen die Teilnehmer/innen ausreichend essen, um sich auf die nachfolgende »Strenge Phase« vorzubereiten. Bereits in dieser Phase werden Globuli eingenommen, um die Fettzellen für die »Strenge Phase« zu öffnen.

Phase 2 – Strenge Phase

In dieser Phase (Dauer: 21 Tage) wird die Energiezufuhr jetzt drastisch reduziert und die Hauptenergie durch die Globuli aus den Fettdepots bereitgestellt.

Während dieser Zeit sind fettarme Proteinquellen wie Rindfleisch, Geflügel, Fisch und/oder Meeresfrüchte sowie Gemüse erlaubt. Ergänzt wird die Nahrungsaufnahme in dieser Phase von wichtigen Vitalstoffen.

Phase 3 – Stabilisierungsphase

Nun wechseln die Teilnehmer/innen wieder langsam in eine »normale«, gesunde und ausgewogene Ernährung zurück. Die Globuli werden abgesetzt.

Das Vitalstoff-Set

Das Vitalstoff-Set ist essentiell für den Erfolg der Stoffwechselkur und besteht aus:

Wild Yam

Die Yams-Wurzel enthält natürliches Diosgenin. Diosgenin ist die Vorstufe von DHEA und wird im Körper auch in diesen Stoff umgewandelt. DHEA wird auch als das Jugendhormon bezeichnet.

Ein hoher DHEA-Anteil steht für Frische und Vitalität und bewirkt:

- Vitalität und mehr Energie
- Verlängerung der Lebenserwartung und Verbesserung der Stimmung
- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Erhöhung der Widerstandskraft
- Reduzierung der schädlichen Wirkung von Stress
- Verminderung des Körperfetts
- Gewichtskontrolle

OPC – Die Kraft der Traubenkerne

Traubenkernextrakt optimiert die Zellerneuerung und hilft bei Hautproblemen, Allergien, Falten und bei Problemen mit den Blutgefäßen. Im Traubenkernextrakt steckt OPC, ein antioxidativ wirksamer Pflanzenstoff, und damit ein ungeheures Potential.

Superfood

Als Superfood bezeichnet man Lebensmittel, die sich durch eine besonders hohe Nährstoffdichte auszeichnen. Diese Nahrungsmittel geben dem Körper wertvolle Nährstoffe in hochkonzentrierter Form. Dabei liegen alle Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form vor. »Superfood-Kapseln« enthalten eine Kombination aus verschiedenen Nährstoffen, die sich untereinander zu einem wahren »Powercocktail« ergänzen und durch ihre Eigenschaften als Schlankmacher und Gesundheitsförderer wirken.

Die Einnahme der Globuli HCG C30

Jeweils 15–20 Minuten vor und nach der Einnahme sollten Sie:

- nichts trinken,
- nichts essen,
- nicht rauchen,
- und nicht Zähne putzen.

Die Globuli unter der Zunge zergehen lassen.

Einnahmetabelle für Ihre Vitalstoffe

Im Rahmen der Stoffwechselkur wird der Vitalstoffspeicher Ihres Körpers mit dem Vitalstoff-Set wieder gefüllt.

Achtung: Nehmen Sie die Vitalstoffe immer mit viel Flüssigkeit am Ende der jeweiligen Mahlzeit ein.

	Zeit	Ladephase	Strenge Phase	Stabil. Phase
Globuli	Morgens	5 Globuli	5 Globuli	
	Mittags	5 Globuli	5 Globuli	
	Abends	5 Globuli	5 Globuli	
	Nacht		5 Globuli	
Wild Yam	Morgens		1 Kapsel	1 Kapsel
	Mittags			
	Abends		1 Kapsel	1 Kapsel
OPC	Morgens		1 Kapsel	1 Kapsel
	Mittags			
	Abends		1 Kapsel	1 Kapsel
Superfood	Morgens		1 Kapsel	1 Kapsel
	Mittags			
	Abends		1 Kapsel	1 Kapsel

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Vielen fällt es sehr schwer, ausreichend und regelmäßig zu trinken.

Sie können es aber auch trainieren. **Unser Trinkplan** hilft Ihnen, die optimale Trinkmenge pro Tag zu erreichen.

Tageszeit	Getränk	Menge
Frühstück	Proteinshake mit Wasser oder ½ Milch, ½ Wasser	300 ml
	1 – 2 Tassen Kaffee oder Tee	200 – 400 ml
	1 Glas Wasser	200 ml
Vormittag	3 Gläser Wasser oder Kräutertee	600 ml
Mittagessen	vor dem Essen 1 Glas Wasser	200 ml
	nach dem Essen 1 Glas Wasser	200 ml
Nachmittag	3 Gläser Wasser oder Kräutertee	600 ml
Abendessen	vor dem Essen 1 Glas Wasser	200 ml
	nach dem Essen 1 Glas Wasser	200 ml
Abends	3 Gläser Wasser oder Kräutertee	600 ml
	Gesamt	3.300 ml

Wenn es Ihnen schwerfällt, auf Ihre 3 Liter am Tag zu kommen, haben wir einen ganz einfachen, praktischen Tipp:

Trinken Sie während Ihrer Kur jeweils vor der Mahlzeit bzw. vor dem Frühstückskaffee ein Glas Wasser (0,2 Liter) und danach nochmals – so haben Sie Ihre 3 Liter bereits fest einkalkuliert.

Die Ernährung während der Strengen Phase

Morgen:	Eiweiß-Shake 0,3 Liter (½ fettarme Milch, ½ Wasser) mit 20 g Eiweiß 1 – 2 Tassen Kaffee ohne Milch und ohne Zucker
Zwischenmahlzeit:	bei Bedarf ein Apfel oder eine Handvoll Beeren
Mittag:	eine Mahlzeit aus der Rezeptsammlung
Zwischenmahlzeit:	bei Bedarf ein Apfel oder eine Handvoll Beeren
Abend:	eine Mahlzeit aus der Rezeptsammlung

Das Stoffwechsel-aktivierende Training

Das Training wird individuell, mit Bedacht auf die energiereduzierte Ernährung erstellt und mit einer Personal-Einweisung eingeübt.

Der Zeitaufwand beträgt maximal 2 – 3 x 50 min pro Woche.

Die Rezeptsammlung

Für die Strenge Phase der Stoffwechselkur haben wir eine Sammlung von 12 einfachen, kalorienarmen und schmackhaften Rezepten für Sie zusammengestellt. Alle sind schnell und – auch für Unerfahrene – leicht zuzubereiten.

Bei allen Rezepten mit Fleisch können Sie dieses auch durch Fisch oder Tofu ersetzen, wenn Sie wollen.

Die Mengenangaben gelten für jeweils 1 Portion und sind für Frauen ausgelegt, männliche Kursteilnehmer können auch eineinhalb Portionen zu sich nehmen.

Noch ein paar Tipps:

Braten ohne Fett

Das Anbraten ohne Fett ist nicht schwer. Nehmen Sie dafür ca. 50 ml Wasser oder Gemüsebrühe. Bei Bedarf können Sie bis zum Ende der Garzeit immer wieder etwas Flüssigkeit dazugeben.

Gemüsebrühe

Verwenden Sie fettfreie Gemüsebrühe.

Salatdressing ohne Öl

Verrühren Sie etwas Apfelessig, Senf, 1 Prise Zucker oder Stevia, kleingehackte Zwiebeln, Zitronensaft und etwas Gemüsebrühe.

Fleischsorten

Geflügelbrust, mageres Rindfleisch, Tatar, Bündner-Fleisch, Roastbeef, mageres Kalbfleisch

Fisch und Meeresfrüchte

Hecht, Kabeljau, Thunfisch (Natur, ohne Öl), Seezunge, Heilbutt, Scampi, Hummer, Garnelen, Jakobsmuscheln

Getränke

Wasser ohne Kohlensäure, grüner Tee, Kräutertees – beliebig viel; schwarzer Kaffee und schwarzer Tee – jeweils 1 – 2 Tassen pro Tag

Lebensmittel, die Sie während der Stoffwechselkur meiden sollen:

Fett, Öl, Butter und Margarine, Kohlenhydrate wie z. B. Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Karotten, Milchprodukte, Alkohol und Zucker in jeder Form

Salat aus jungem Spinat und warmem Tofu

ca. 170 Kcal

Zutaten:

100 g Tofu	100 ml Gemüsebrühe
100 g junger Spinat (Babyspinat)	¼ Zitrone
3 größere oder 6 kleine Champignons	½ TL Senf
50 g Jungzwiebel (Lauchzwiebel)	1 Prise Zucker oder Stevia, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Tofu würfelig schneiden und für ca. 10 min. in 100 ml Gemüsebrühe einlegen, die Champignons vierteln (größere) oder halbieren, Jungzwiebel in kleine Stücke oder Ringe schneiden.
- Champignons und Jungzwiebel mit etwas Wasser kurz anbraten, die abgetropften Tofuwürfel dazugeben und kurz erwärmen.
- Dressing aus Zitrone, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker (oder Stevia) zubereiten und mit dem gewaschenen Jungspinat vermengen.
- Salat auf einem Teller anrichten, darauf die Champignon-Tofu-Mischung.

Tofu-Gurken-Pfanne

ca. 160 Kcal

Zutaten:

100 g Tofu	1 EL frische Petersilie
250 g Salatgurke	etwas Dill (ca. 1 Messerspitze)
½ Zwiebel	Salz, Pfeffer
¼ Liter Gemüsebrühe	

Zubereitung:

- Tofu in warmer Gemüsebrühe ca. 30 min. einlegen.
- Gurke würfelig und Zwiebel klein schneiden, beides mit wenig Wasser in einer Pfanne bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tofu abtropfen und ebenfalls würfelig schneiden, dann zum Gemüse geben, Dill dazu und alles ca. 3 min. zugedeckt köcheln lassen.
- Kleingehackte Petersilie darüber streuen.

Tofu auf Vogerlsalat

ca. 190 Kcal

Zutaten:

120 g Tofu	¼ Liter Gemüsebrühe
50 g Vogerlsalat (Feld-, Nüsslisalat)	1 EL Schnittlauch
50 g Salatgurke	¼ TL Senf
¼ Zwiebel	1 EL Balsamico-Essig
1 kleine Tomate	2 EL zuckerfreie Soja-Sauce
½ Orange	1 Prise Zucker oder Stevia, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Tofu in warmer Gemüsebrühe ca. 30 min. einlegen.
- Gurke würfelig oder in lange Streifen schneiden, Tomate in halbe Scheiben, Orange filetieren. Mit dem gut gewaschenen Vogerlsalat auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tofu abtropfen, in Scheiben schneiden und ca. 2 min. mit wenig Wasser dünsten. Auf den Salat legen und mit klein gehacktem Schnittlauch garnieren.
- Aus etwas Wasser, ½ TL Gemüsebrühe, dem Balsamico, Sojasauce, Senf und 1 Prise Zucker oder Stevia ein Dressing zubereiten und mit der klein geschnittenen Zwiebel vermischen. Über den Salat gießen.

Rindssteak mit Zucchini und Mangold

ca. 330 Kcal

Zutaten:

150 g Rindssteak	150 g Mangold
100 g Zucchini	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Steak auf einer Seite rautenförmig einschneiden und auf dem Grill – je nach Wunsch medium oder ganz durch – braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zucchini längs in Streifen schneiden, ebenso den Mangold. Beide Gemüse in ein leicht gesalzenes Wasserbad ca. 1 min. einlegen, herausnehmen und zum Fleisch auf den Grill geben.
- Das Gemüse auf dem Teller anrichten, darauf das Fleisch. Nach Wunsch noch mit bunter Pfeffermischung aus der Mühle bestreuen.

Rindsfilet auf Gemüseallerlei

ca. 220 Kcal

Zutaten:

100 g Rindsfilet	1 Jungzwiebel (Lauchzwiebel)
100 g roter Paprika	1 EL frische Kräuter
100 g Melanzani (Aubergine)	1 EL Gemüsebrühe
100 g Zucchini	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Aubergine schälen und würfelig schneiden, Zucchini und Paprika ungeschält ebenso würfelig schneiden. Alles zusammen mit der kleingeschnittenen Jungzwiebel mit etwas Wasser in einer Pfanne dünsten. Gemüsebrühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Rindsfilet mit wenig Wasser kurz anbraten.
- Gemüse auf einem Teller anrichten, darauf das Fleisch geben. Die kleingehackten Kräuter darüber streuen.

Rindsfilet mit Salat

ca. 260 Kcal

Zutaten:

100 g Rindsfilet	1 EL Zitronensaft
50 g Vogerlsalat (Feld-, Nüsslisalat)	½ TL Senf
1 Tomate	1 TL Gemüsebrühe
½ gelbe Paprika	1 TL frische Kräuter
1 TL Apfelessig	1 Prise Zucker oder Stevia
1 kleine Zwiebel	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Dressing aus Gemüsebrühe, Apfelessig, Senf, kleingeschnittener Zwiebel, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker oder Stevia und wenig Wasser zubereiten.
- Rindsfilet in einer Pfanne mit wenig Wasser ca. 5 min. braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.
- Tomate in Scheiben, Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten, darauf die Tomatenscheiben, die Paprikawürfel und das Fleisch. Den entstandenen Bratenfond und das Dressing darüber träufeln.

Hühnerfilet mit Tomatensalat

ca. 220 Kcal

Zutaten:

120 g Hühnerfilet	1 EL Schnittlauch
250 g Tomaten	1 EL Kresse
50 ml Sojasauce (ohne Zucker)	1 Prise Zucker oder Stevia, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Hühnerfilet in Sojasauce kurz einlegen.
- Tomaten würfeln und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker oder Stevia würzen, kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben.
- Hühnerfilet in der heißen Pfanne kurz anbraten, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
- Auf einem Teller anrichten und Kresse darüber streuen.

Hühnerfilet auf Paprika-Ratatouille

ca. 190 Kcal

Zutaten:

120 g Hühnerfilet	1 TL frische Kräuter
350 g bunte Paprikaschoten	etwas Ingwerpulver
1 große Zwiebel	etwas Paprikapulver (edelsüß)
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Hühnerfilet in dünne Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Salz, Paprikapulver, Ingwer und zerdrücktem Knoblauch marinieren.
- Zwiebel und Paprikaschoten in Streifen schneiden und in etwas Wasser andünsten.
- Das marinierte Hühnerfilet in der Pfanne mit etwas Wasser kurz anbraten.
- Auf einem Teller zunächst das Gemüse und darauf das Hühnerfilet anrichten. Die kleingehackten Kräuter darüber streuen.

Putenbrust mit Blaukraut

ca. 215 Kcal

Zutaten:

120 g Putenbrust	1 EL frische Petersilie
200 g Blaukraut	1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel	etwas Paprikapulver (edelsüß)
etwas Zitronensaft	1 Prise Zucker oder Stevia, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Putenbrust mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und zerdrücktem Knoblauch einreiben, kurz einwirken lassen.
- Blaukraut in dünne Streifen schneiden oder fein reiben. Ein Drittel der Zwiebel klein hacken und mit dem Blaukraut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker oder Stevia und Zitronensaft würzen und ziehen lassen. Nach Wunsch kurz erwärmen.
- Restliche Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem Fleisch in etwas Wasser anbraten, dabei immer wieder frisches Wasser dazugeben, sobald es verdampft ist.
- Fertig gebratene Putenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Blaukraut auf einem Teller anrichten.

Heilbutt auf Blattspinat

ca. 200 Kcal

Zutaten:

120 g Heilbutt	¼ Zitrone
250 g Blattspinat (tiefgekühlt)	1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
½ Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 TL Dill	

Zubereitung:

- Spinat in der Pfanne erwärmen und zerdrückten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Heilbutt mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Auf den Spinat legen und alles zugedeckt ca. 6 – 8 min. dünsten.
- Auf einem Teller anrichten und Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Kabeljau mit Zucchini

ca. 130 Kcal

Zutaten:

120 g Kabeljau	1 TL Dill
200 g Zucchini	Salz, Pfeffer
¼ TL Kurkuma	

Zubereitung:

- Zucchini würfelig schneiden und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. In etwas Wasser ca. 5 min. dünsten.
- Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zucchini legen. Zugedeckt ca. 5 – 6 min. dünsten, dabei einmal wenden.
- Dill dazugeben und nochmals 1 min. weiterdünsten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit eine Sauce entsteht.

Garnelenspieße auf Tomatensalat

ca. 160 Kcal

Zutaten:

120 g Garnelenspieße	1 EL frisches Basilikum
200 g Tomaten	1 TL Schnittlauch
1 kleine Zwiebel	etwas Ingwerpulver
¼ Zitrone	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel würfelig schneiden und mit den Garnelenspießen in etwas Wasser 5 min. lang dünsten. Mit Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten vierteln und auf einem Teller anrichten. Fein gehackten Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Garnelenspieße auf dem Tomatensalat anrichten, mit Basilikum bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.