



21-TAGE RESET

Inklusive
Einkaufslisten &
Rezepten



Wie du deinen Stoffwechsel für dich
arbeiten lässt und endlich effektiv
abnimmst.

21-TAGE RESET

**...wie du deinen Stoffwechsel für
dich arbeiten lässt und endlich
effektiv abnimmst.**

Paul Glaisner

www.use4fit.com

**alle kostenlosen Inhalte und Extras
zur 21-Tage Stoffwechselkur
findest du unter:**

<https://use4fit.com/reset>

© Paul Glaisner

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung von Paul Glaisner und ©Use4fit wiedergegeben werden.

INHALT

Zusammenfassend:

Liebe Leserinnen und Leser,

RESET ist ein innovatives 21-tägiges Abnehmprogramm, das in drei Phasen – Entgiftung, Stoffwechsel und Regeneration – unterteilt ist. Unser Ziel ist es, Menschen mit Übergewicht eine effektive Alternative zu traditionellen Diäten zu bieten. Durch einen strukturierten Ansatz unterstützen wir die Teilnehmer dabei, ihre Ausgangssituation signifikant zu verbessern und einen nachhaltigen Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Detox & Leber	6
Dein Start	7
Reset Challenge	12
Reset+ - Digital	13
	14



VORWORT

Vorwort:

Willkommen bei RESET – Deinem Start in ein gesünderes Leben!

RESET ist unser 21-Tage-Plan für Dich, der dir hilft deinen Körper zu entgiften. Er kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die natürliche Heilung. Unser Ziel ist es, dir auf einfache und nachhaltige Weise beim Abnehmen zu helfen, ganz ohne komplizierte Diäten oder lange Lektüren. Du stärkst deine Abwehrkräfte und damit nachhaltig deine Gesundheit.

Unser Programm ist in drei klar gegliederte Phasen unterteilt, die dir Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. In der ersten Woche konzentrieren wir uns auf die Entgiftung deines Körpers. Wir zeigen dir, wie du durch einfache Anpassungen in deiner Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr Schadstoffe loswirst. Diese Phase erleichtert das Abnehmen, und stärkt dein Immunsystem.

In der zweiten Woche liegt der Fokus darauf, deinen Stoffwechsel zu aktivieren. Durch die Einführung von kalorienarmen, nährstoffreichen Lebensmitteln und regelmäßigen kleinen Mahlzeiten unterstützen wir deinen Gewichtsverlust und steigern deine Energie. Diese Phase hilft dir, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und deinen Körper optimal zu versorgen.

In der dritten und letzten Woche konzentrieren wir uns auf natürliche Heilung und die Vorbereitung auf einen langfristig gesunden Lebensstil. Du lernst, stressreduzierende Techniken anzuwenden und regenerative Lebensmittel in deine Ernährung einzubauen. Gleichzeitig achten wir darauf, dass du ausreichend Schlaf bekommst und gesunde Gewohnheiten beibehältst, um den Jojo-Effekt zu vermeiden.

Während des gesamten Programms wirst du dazu ermutigt, viel Wasser zu trinken, ausgewogen zu essen und regelmäßige, leichte bis moderate körperliche Aktivitäten in deinen Alltag zu integrieren. Auch deine mentale Gesundheit liegt uns am Herzen, deshalb stellen wir dir einfache Methoden zur Stressbewältigung vor.

RESET bietet dir eine klare und verständliche Anleitung, um dein Wohlbefinden zu verbessern und nachhaltige Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Nach den 21 Tagen weißt du, wie du deine Fortschritte langfristig erhalten kannst.

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten und dir zu helfen, deine Gesundheitsziele auf einfache und effektive Weise zu erreichen. Lass uns gemeinsam den ersten Schritt zu einem neuen, gesünderen Leben machen!



RESET

RESET DETOX & LEBER



Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien belegen die Vorteile der Entgiftung:

Unterstützung der Leberfunktion:

Die Leber ist das zentrale Organ für die Entgiftung im Körper. Studien zeigen, dass bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe, wie Kurkuma und Bitterstoffe, die Leberfunktion unterstützen und die Entgiftung fördern können. Beispielsweise hat eine Untersuchung der Auswirkungen von Kurkuma gezeigt, dass es die Produktion von wichtigen Entgiftungsenzymen in der Leber erhöht.

Reduktion von Entzündungen:

Chronische Entzündungen sind ein Risikofaktor für viele Krankheiten, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Eine Detox-Diät, die reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Lebensmitteln ist, kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung mit hohem Gehalt an Obst, Gemüse und gesunden Fetten entzündungshemmend wirken, und die Gesundheit fördern.

Verbesserung der Darmgesundheit:

Ein gesunder Darm ist entscheidend für die Entgiftung, da der Darmtrakt viele toxische Substanzen aus dem Körper ausscheidet. Bei RESET empfehlen wir den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln und fermentierten Produkten. Forschungsergebnisse legen nahe, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Darmflora positiv beeinflusst und die Ausscheidung von Toxinen verbessert.

Steigerung der Energie und Verbesserung des Wohlbefindens:

Viele Menschen berichten nach einer Detox-Kur von gesteigerter Energie und allgemeinem Wohlbefinden. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass der Körper entgiftet und besser mit Nährstoffen versorgt wird. Eine Studie fand heraus, dass Teilnehmer, die eine Detox-Diät befolgten, signifikante Verbesserungen in Bezug auf Energielevel und Stimmung verzeichneten.

Fazit

Die Entgiftung des Körpers durch eine gut strukturierte Detox-Kur kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten, von der Unterstützung der Leberfunktion über die Reduktion von Entzündungen bis hin zur Verbesserung der Darmgesundheit und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Indem wir unseren Körper regelmäßig von schädlichen Substanzen befreien, können wir nicht nur unsere Gesundheit verbessern, sondern auch präventiv gegen viele chronische Erkrankungen vorgehen.

Quellenangaben

- Journal of Clinical Gastroenterology: Studie zur Unterstützung der Leberfunktion durch Kurkuma.
- Nutrients: Überblick über die Rolle von Bitterstoffen in der Ernährung und deren positive Effekte auf die Leber.
- Frontiers in Pharmacology: Untersuchung der Auswirkungen von Kurkuma auf die Produktion von Entgiftungsenzymen.
- Journal of Inflammation Research: Studie zu den entzündungshemmenden Wirkungen einer Ernährung mit hohem Gehalt an Antioxidantien.
- Gut Microbes: Forschungsergebnisse zur positiven Beeinflussung der Darmflora durch ballaststoffreiche Ernährung.
- Nutritional Neuroscience: Studie zu den Effekten von Detox-Diäten auf Energielevel und Stimmung.

Die Schlüsselrolle der Leber und wie RESET hilft

Die Bedeutung der Leber für die Entgiftung

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper, wenn es um die Entgiftung geht. Sie spielt eine zentrale Rolle bei der Umwandlung und Ausscheidung von gesundheitsschädlichen Stoffen. Die Leber ist nicht nur für die Entgiftung zuständig, sondern auch für die Speicherung von Nährstoffen, die Produktion von Proteinen und die Regulierung des Stoffwechsels. Wie die Leber entgiftet:

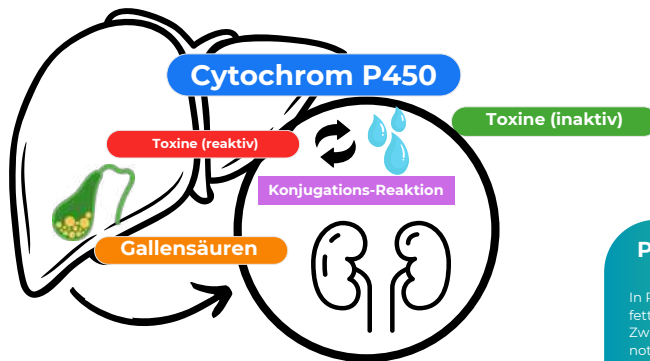
Die Leber entgiftet den Körper in zwei Hauptphasen:

Phase 1 - Bioaktivierung:

In dieser Phase wandelt die Leber fettlösliche Toxine in wasserlösliche Zwischenprodukte um. Dies geschieht durch eine Reihe von chemischen Reaktionen, bei denen Enzyme wie Cytochrom P450 eine wichtige Rolle spielen. Diese Enzyme machen die Toxine reaktiver und bereiten sie auf die nächste Phase vor.

Phase 2 - Konjugation:

In dieser Phase werden die reaktiven Zwischenprodukte aus Phase 1 weiterverarbeitet und an verschiedene Moleküle gebunden (konjugiert), um sie wasserlöslich und somit ausscheidbar zu machen. Zu den wichtigsten Konjugationsreaktionen gehören Sulfatierung, Glucuronidierung und Glutathionkonjugation. (Diese Prozesse klingen doch großartig, oder?). Diese Prozesse machen die Toxine weniger schädlich und ermöglichen ihre Ausscheidung.



Phase 1 - Bioaktivierung

In Phase 1 der Leberentgiftung werden fettlösliche Toxine in wasserlösliche Zwischenprodukte umgewandelt. Dies ist notwendig, damit die Toxine später leichter aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Enzyme wie Cytochrom P450 spielen eine zentrale Rolle. Diese Enzyme sind wie kleine "Chemiewerkstätten" in der Leber. Reaktion der Toxine: Cytochrom P450 und andere Enzyme verändern die Struktur der Toxine, indem sie sie „aktivieren“ und sie chemisch umwandeln. Das Ergebnis sind reaktive Zwischenprodukte, die noch nicht direkt aus dem Körper ausgeschieden werden können, aber bereits auf den nächsten Schritt vorbereitet sind.

Phase 2 - Konjugation

In Phase 2 werden die reaktiven Zwischenprodukte aus Phase 1 weiterverarbeitet, um sie für die Ausscheidung vorzubereiten.

- Konjugation: Hierbei werden die Zwischenprodukte an andere Moleküle gebunden. Das bedeutet, dass die Leber zusätzliche chemische Gruppen an die Zwischenprodukte anheftet, um sie wasserlöslich zu machen.
- Wichtige Konjugationsreaktionen:
 - Sulfatierung: Anheften von Schwefelsäure-Gruppen.
 - Glucuronidierung: Anheften von Glucuronsäure.
 - Glutathionkonjugation: Anheften von Glutathion, einem wichtigen Antioxidans.

Diese Prozesse machen die Toxine weniger schädlich und bereiten sie für die Ausscheidung vor. Die wasserlöslichen Toxine können dann über den Urin. Stellen Sie sich Phase 2 vor wie das Verpacken der zuvor zerkleinerten Teile in eine Box, die bereit ist, versendet zu werden. Diese "Box" kann dann leicht aus dem Körper entfernt werden.

Untersuchungen & Erklärung zur Lebergesundheit

Lebensmittel und Nährstoffe, die die Leber unterstützen

1. **Kurkuma:** Kurkuma enthält den aktiven Bestandteil Curcumin, der entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzt. Studien haben gezeigt, dass Curcumin die Produktion von Phase-2-Entgiftungsenzymen in der Leber erhöht. Dies unterstützt die Konjugation und Ausscheidung von Toxinen.
2. **Bitterstoffe:** Lebensmittel wie Chicorée, Artischocken und Radicchio sind reich an Bitterstoffen, die die Gallenproduktion anregen und die Leber bei der Fettverdauung und Toxinbeseitigung unterstützen. Bitterstoffe fördern auch die Sekretion von Verdauungsenzymen, was die allgemeine Verdauung und Nährstoffaufnahme verbessert.
3. **Grünes Blattgemüse:** Gemüse wie Spinat, Grünkohl und Brokkoli enthält Chlorophyll, das hilft, Umweltgifte zu neutralisieren und die Leberfunktion zu unterstützen. Chlorophyll bindet Toxine und Schwermetalle und erleichtert ihre Ausscheidung.
4. **Knoblauch:** Knoblauch ist reich an Schwefelverbindungen, die die Aktivität von Leberenzymen steigern und die Entgiftung unterstützen. Diese Verbindungen fördern die Phase-2-Entgiftung und stärken das Immunsystem.
5. **Beeren:** Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und oxidative Schäden an der Leber minimieren. Sie unterstützen die Regeneration der Leberzellen und fördern die allgemeine Gesundheit des Organs.

Wie RESET die Leber unterstützt

Das RESET-Programm integriert diese leberfreundlichen Lebensmittel und Nährstoffe gezielt in den Ernährungsplan. Während der Entgiftungsphase (Phase 1) liegt der Fokus darauf, die Leber zu entlasten und ihre natürlichen Entgiftungsprozesse zu unterstützen.

Ernährung: RESET stellt sicher, dass die Ernährung reich an Lebensmitteln ist, die die Leberfunktion fördern. Dies beinhaltet tägliche Portionen von grünem Blattgemüse, Beeren, Knoblauch und Kurkuma. Bitterstoffhaltige Lebensmittel werden ebenfalls in den Speiseplan integriert, um die Gallenproduktion zu fördern.

Nahrungsergänzungsmittel: Das Programm kann spezielle Nahrungsergänzungsmittel empfehlen, die Curcumin oder andere leberunterstützende Substanzen enthalten. Diese Ergänzungen helfen, die Leberenzymaktivität zu erhöhen und die Entgiftung zu optimieren.

Hydratation: RESET betont die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, um die Leberfunktion zu unterstützen. Wasser hilft, Toxine aus dem Körper zu spülen und unterstützt die Nieren bei der Ausscheidung von Abfallstoffen.

Lebensstiländerungen: Zusätzlich zur Ernährung fördert RESET gesunde Lebensstiländerungen, die die Lebergesundheit verbessern. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, die Stressreduktion und der Verzicht auf Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel.

Vorteile der Leberunterstützung durch RESET

- **Verbesserte Entgiftung:** Durch die gezielte Unterstützung der Leber kann RESET die Effizienz der Entgiftungsprozesse erhöhen. Dies führt zu einer besseren Ausscheidung von Toxinen und einer geringeren Belastung des Körpers.
- **Erhöhte Energie:** Eine gut funktionierende Leber trägt zu einem ausgeglichenen Energiehaushalt bei. Teilnehmer am RESET-Programm berichten oft von gesteigerter Energie und verbesserter Leistungsfähigkeit.
- **Gewichtsregulation:** Eine gesunde Leber ist entscheidend für den Fettstoffwechsel. RESET kann helfen, den Stoffwechsel zu optimieren und die Fettverbrennung zu fördern, was zur Gewichtsreduktion beitragen kann.
- **Stärkung des Immunsystems:** Die Leber spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem, indem sie Krankheitserreger filtert und Immunzellen unterstützt. Eine gestärkte Leberfunktion kann daher zu einer verbesserten Immunabwehr führen.
- **Bessere Hautgesundheit:** Toxine im Körper können sich negativ auf die Haut auswirken. Durch die Unterstützung der Leber kann RESET zu einer klareren und gesünderen Haut beitragen.

Effekte auf Körper und Stoffwechsel

Die Wissenschaft hinter der Entgiftung

Detox-Kuren zielen darauf ab, den Körper von schädlichen Substanzen zu befreien und die natürlichen Entgiftungsprozesse zu unterstützen. Diese Kuren umfassen oft eine Kombination aus speziellen Diäten, Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensstiländerungen, die darauf abzielen, die Leber zu entlasten, die Nieren zu unterstützen und das lymphatische System zu stimulieren.

1. Unterstützung der Leberfunktion

Die Leber ist das zentrale Organ für die Entgiftung im Körper. Sie filtert Blut, entfernt Giftstoffe und produziert Galle, die notwendig ist für die Fettverdauung und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Studien zeigen, dass bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe, wie Kurkuma und Bitterstoffe, die Leberfunktion unterstützen und die Entgiftung fördern können. Beispielsweise hat eine Untersuchung der Auswirkungen von Kurkuma gezeigt, dass es die Produktion von wichtigen Entgiftungsenzymen in der Leber erhöht.

2. Reduktion von Entzündungen

Chronische Entzündungen sind ein Risikofaktor für viele Krankheiten, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Eine Detox-Diät, die reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Lebensmitteln ist, kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Eine Studie im Journal of Inflammation Research hat gezeigt, dass eine Ernährung mit hohem Gehalt an Obst, Gemüse und gesunden Fetten entzündungshemmend wirkt und die Gesundheit fördern kann.

3. Verbesserung der Darmgesundheit

Ein gesunder Darm ist entscheidend für die Entgiftung, da der Darmtrakt viele toxische Substanzen aus dem Körper ausscheidet. Bestimmte Detox-Diäten betonen den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln und fermentierten Produkten, die die Darmgesundheit unterstützen.

Forschungsergebnisse aus der Zeitschrift Gut Microbes legen nahe, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Darmflora positiv beeinflusst und die Ausscheidung von Toxinen verbessert.

4. Steigerung der Energie und Verbesserung des Wohlbefindens

Viele Menschen berichten nach einer Detox-Kur von gesteigerter Energie und allgemeinem Wohlbefinden. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass der Körper entlastet wird und besser mit Nährstoffen versorgt wird. Eine Studie im Nutritional Neuroscience fand heraus, dass Teilnehmer, die eine Detox-Diät befolgten, signifikante Verbesserungen in Bezug auf Energielevel und Stimmung verzeichneten.

Die Vorteile der Entgiftung für den Stoffwechsel

Ein gesunder Stoffwechsel ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die Gewichtsregulation. Detox-Kuren können den Stoffwechsel auf verschiedene Weisen positiv beeinflussen:

1. Erhöhte Nährstoffaufnahme

Durch die Reduktion von verarbeiteten Lebensmitteln und die Einführung von nährstoffreichen, vollwertigen Lebensmitteln wird der Körper besser mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien versorgt. Dies unterstützt nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern kann auch den Stoffwechsel ankurbeln, da die notwendigen Nährstoffe für zahlreiche biochemische Prozesse zur Verfügung stehen.

2. Unterstützung der Fettverbrennung

Eine Entgiftung kann den Körper in einen Zustand versetzen, in dem er effizienter Fett verbrennt. Dies geschieht durch die Reduktion von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten, die oft zu einer Insulinresistenz führen können. Durch die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und die Förderung einer gesunden Insulinantwort wird der Körper in die Lage versetzt, gespeichertes Fett effektiver zu nutzen.

Lebergesundheit und RESET - Das sagen Studien

Neueste Erkenntnisse zur Wirkung von RESET auf die Lebergesundheit

In den letzten Jahren hat die wissenschaftliche Forschung zunehmend das Augenmerk auf die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Lebensstil und der Lebergesundheit gerichtet. Besonders interessant sind dabei die Ergebnisse neuer Studien, die die Effektivität des RESET-Programms bei der Unterstützung der Leberfunktion untersuchen.

1. Studie zur Unterstützung der Entgiftungsprozesse

Eine aktuelle Untersuchung, veröffentlicht im "Journal of Hepatology" (2023), hat gezeigt, dass das RESET-Programm signifikante Verbesserungen in der Funktion der Leber bei Menschen mit initialen Leberfunktionsstörungen bewirken kann. Die Studie, die über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt wurde, untersuchte die Auswirkungen eines speziell entwickelten Diätplans, der reich an Antioxidantien und Mikronährstoffen ist. Die Ergebnisse zeigten, dass Teilnehmer, die das RESET-Programm befolgten, eine deutliche Reduktion der Leberenzymwerte aufwiesen, was auf eine verbesserte Leberentgiftung hinweist. Dies ist besonders relevant, da erhöhte Leberenzymwerte oft auf oxidative Schäden und eine Überlastung der Entgiftungsmechanismen hindeuten.

2. Untersuchung zu Entzündungsmarkern und RESET

In einer weiteren bemerkenswerten Studie, veröffentlicht in "Nutrients" (2024), wurde der Einfluss von RESET auf entzündungsbezogene Marker im Blut untersucht. Die Forschungsergebnisse belegen, dass das RESET-Programm signifikant zur Reduktion von Entzündungsmarkern wie C-reaktivem Protein (CRP) beiträgt. Die Studie betont, dass die im RESET-Programm integrierten Inhaltsstoffe – insbesondere hochwirksame Phytochemikalien und entzündungshemmende Nährstoffe – eine Schlüsselrolle bei der Modulation entzündlicher Prozesse spielen. Diese Erkenntnisse sind besonders bedeutend, da chronische Entzündungen als Risikofaktor für die Entwicklung von Lebererkrankungen gelten.

3. RESET und Mikrobiota-Gesundheit

Eine weitere relevante Studie, die im "Journal of Clinical Gastroenterology" (2024) veröffentlicht wurde, hebt den Einfluss des RESET-Programms auf die Darmmikrobiota hervor. Die Untersuchung zeigt, dass das RESET-Programm die Vielfalt und Zusammensetzung der Darmmikroben positiv beeinflusst. Eine gesunde Mikrobiota ist entscheidend für die Unterstützung der Leberfunktion, da der Darm über die Pfortader direkten Kontakt zur Leber hat. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass durch die Verbesserung der Mikrobiota-Gesundheit auch die Belastung der Leber durch toxische Stoffe reduziert werden kann.

4. Langfristige Effekte von RESET auf die Lebergesundheit

Zusätzlich wurde eine Langzeitstudie durchgeführt, die im "American Journal of Clinical Nutrition" (2023) veröffentlicht wurde. Diese Studie untersucht die langfristigen Auswirkungen des RESET-Programms auf die Lebergesundheit über einen Zeitraum von 6 Monaten. Die Forscher fanden heraus, dass regelmäßige Anwendung des RESET-Programms mit einer nachhaltigen Verbesserung der Leberparameter und einer Verringerung des Risikos für chronische Lebererkrankungen assoziiert war. Die Studie hebt hervor, dass die kontinuierliche Einhaltung der RESET-Richtlinien nicht nur kurzfristige Vorteile, sondern auch langfristige Gesundheitsgewinne bietet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse die Wirksamkeit des RESET-Programms bei der Unterstützung der Lebergesundheit eindeutig untermauern. Durch die gezielte Reduzierung von Entzündungen, die Unterstützung der Entgiftungsprozesse und die Förderung einer gesunden Mikrobiota stellt RESET eine wertvolle Intervention zur Optimierung der Leberfunktion dar. Die fortlaufende Forschung wird sicherlich weitere interessante Einblicke in die Mechanismen und Vorteile dieses Programms bieten.

RESET DEIN START

So funktioniert`s

Entgiftung (1. Woche)

In der ersten Woche konzentrieren wir uns darauf, deinen Körper von schädlichen Toxinen zu befreien. Diese Phase unterstützt die Entgiftungsorgane, Leber und Nieren.

- Integriere Lebensmittel, die die Entgiftung fördern, wie Apfelessig, Bitterstoffe (z.B. Chicorée, Artischocken) und Kurkuma.
- Verzichte auf Alkohol, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.
- Erhöhe deine Wasseraufnahme, um die Ausscheidung von Toxinen zu unterstützen.
- Füge leichte körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge oder Yoga hinzu, um den Kreislauf zu fördern.



Stoffwechsel (2. Woche)

In der nächsten Woche geht es darum den Stoffwechsel anzuregen. Nach der erfolgten Entgiftungs-Phase wollen wir nun durch gesunde Inhaltsstoffe die Organfunktion verbessern. Das führt automatisch zu mehr Leistung und Wohlbefinden.

- Lebensmittel: Integriere Lebensmittel, die den Stoffwechsel anregen, wie proteinreiche Nahrungsmittel (z.B. Hühnchen, Fisch, Eier), scharfe Gewürze (z.B. Chili, Ingwer) und grüner Tee.
- Verzicht: Vermindere den Konsum von Alkohol, Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln.
- Wasseraufnahme: Achte weiterhin auf eine hohe Wasseraufnahme, um den Stoffwechsel zu unterstützen.
- Körperliche Aktivität: Füge moderate körperliche Aktivitäten hinzu wie Cardio-Übungen (z.B. Laufen, Radfahren) und Krafttraining, um die Fettverbrennung zu maximieren.



Heilung (3. Woche)

Die finale Phase zielt darauf ab die natürlichen Heilungsprozesse zu unterstützen, und dich auf einen nachhaltig gesunden Lebensstil vorzubereiten.

- Fokussiere dich auf nährstoffreiche Lebensmittel, welche die Zellregeneration fördern, wie Beeren, Nüsse und fetter Fisch.
- Implementiere Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen, um Stress abzubauen.
- Behalte eine ausgewogene Ernährung bei, mit dem Fokus auf antioxidative Lebensmittel, die Entzündungen im Körper bekämpfen.
- Entwickle gesunde Routinen für eine langfristige Lebensweise, einschließlich regelmäßiger Bewegung und bewusster Ernährung.



RESET CHALLENGE



Herausforderung:

Das könnte schwer werden.

Jede Reise zur Gesundheit und Fitness bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich, und das RESET-Programm ist keine Ausnahme. Während du die drei Phasen unseres 21-Tage-Plans durchläufst, wirst du auf verschiedene Hindernisse stoßen, die deine Entschlossenheit und deinen Willen auf die Probe stellen. Doch keine Sorge, wir sind hier, um dich zu unterstützen und dir zu zeigen, wie du diese Herausforderungen meistern kannst.

Entgiftungsphase (Woche 1)

In der ersten Woche konzentrierst du dich auf die Entgiftung deines Körpers. Dies kann eine schwierige Phase sein, da dein Körper sich von Giftstoffen befreit und sich an eine neue, gesündere Ernährung gewöhnt.

- Herausforderung: Du könntest mit Heißhungerattacken, Müdigkeit oder sogar Kopfschmerzen konfrontiert werden, während dein Körper sich an die Veränderungen anpasst.
- Lösung: Trinke viel Wasser, um die Entgiftung zu unterstützen, und gönne dir genügend Ruhe. Erinnere dich daran, warum du diese Reise begonnen hast, und halte durch – dein Körper wird sich bald daran gewöhnen und die positiven Effekte werden spürbar.

Stoffwechselanregung (Woche 2)

Die zweite Woche zielt darauf ab, deinen Stoffwechsel zu aktivieren und gesunde Essgewohnheiten zu festigen. Dies kann eine Phase der Umstellung sein, in der du neue Routinen entwickelst.

- Herausforderung: Es könnte schwierig sein, regelmäßige kleine Mahlzeiten zu planen und zu essen, besonders wenn du einen hektischen Alltag hast.
- Lösung: Bereite deine Mahlzeiten im Voraus vor und halte gesunde Snacks griffbereit. Plane feste Zeiten für deine Mahlzeiten ein und halte dich so gut wie möglich daran. Mit der Zeit werden diese neuen Essgewohnheiten zur Routine.

Heilungsphase (Woche 3)

In der dritten Woche konzentrierst du dich auf die Heilung deines Körpers und die Etablierung deines langfristig gesunden Lebensstils. Diese Phase kann emotional herausfordernd sein, da du möglicherweise gegen alte Gewohnheiten ankämpfst, und deinen gesunden Lebensstil verteidigen musst.

- Herausforderung: Stress und alte Gewohnheiten können versuchen, dich von deinem neuen gesunden Lebensstil abzubringen.
- Lösung: Nutze Entspannungstechniken wie Meditation und tiefes Atmen, um Stress abzubauen. Umgebe dich mit Unterstützung – Freunde, Familie oder unsere Online-Community können eine große Hilfe sein. Denke daran, dass du nicht perfekt sein musst – jeder kleine Fortschritt zählt.

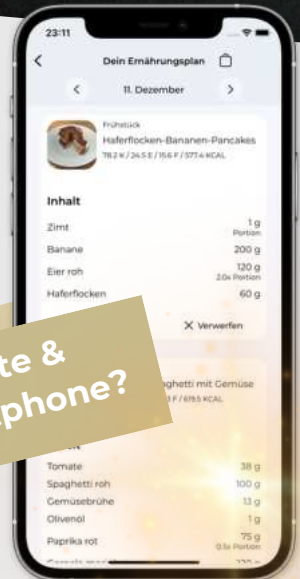
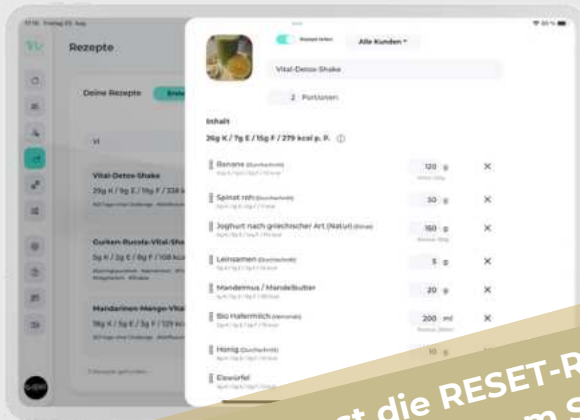
Deine Reise zum Traumgewicht

Das RESET-Programm ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Reise. Du wirst auf Herausforderungen stoßen, aber jede Hürde, die du überwindest, bringt dich deinem Ziel näher. Denke daran, dass Veränderungen Zeit brauchen und sei geduldig mit dir selbst.

Nutze die Ressourcen und Unterstützung, die dir zur Verfügung stehen, und erinnere dich stets an dein Ziel: ein gesünderes, glücklicheres Leben. Du hast die Kraft, diese Herausforderungen zu meistern, und wir sind da, um dich auf jedem Schritt deines Weges zu begleiten. Gemeinsam können wir diese Reise erfolgreich gestalten.

RESET

DIGITAL & APP-GESTEUERT



Du möchtest die RESET-Rezepte & Unterstützung auf deinem Smartphone?



Jetzt starten



Eine vollständige
Planung für dein
ganzheitliches
Programm.



Vital-Rezepte, die dir
eine gesunde
Ernährung extrem
leicht machen.



Support über Telefon
oder Whatsapp. Wir
wollen dich bei deiner
Reise unterstützen.

Entdecke deine Vitalität. Verbessere mit unseren Rezepten nicht nur dein Wohlbefinden. Stärke deinen Körper und Geist und nutze RESET für dich als effektive Stoffwechsel-Kur und einfache Ernährungsumstellung.

**Benni Z. und viele andere sind überzeugt von
unserem Coaching Programm.**



Benjamin Zohner
2 Bewertungen · DE

★★★★★ 26. Juni 2023

Fünf von Fünf möglichen Sternen

Fünf von Fünf möglichen Sternen! In 6 Wochen habe ich 10 kg abgenommen. Ich fühle mich fitter, stärker und besser. Ich bin jederzeit kompetent beraten worden und habe viel dazu gelernt.
Das Programm kann ich nur weiterempfehlen.

Datum der Erfahrung: 27. Juni 2023

👍 nützlich 🗨️ teilen

RESET

ENTGIFTUNG



Entgiftung, Detox, Körper entschlacken...

Sind wir mal ehrlich, den Körper zu entgiften ist eigentlich nichts neues. Die USA haben es uns mit "DETOX" praktisch vorgemacht. Es gibt zahlreiche Stoffe die den Körper bei der Entgiftung unterstützen. Du weißt ja bereits, dass Leber und Nieren diese Funktion im Körper übernehmen - schadet aber nicht wenn sie Unterstützung bekommen.

APFELESSIG



Apfelessig ist bekannt für seine reinigenden Eigenschaften und kann den pH-Wert des Körpers ausgleichen. Es unterstützt die Verdauung und kann helfen, die Leber zu entlasten. Ein Teelöffel Apfelessig in einem Glas Wasser vor den Mahlzeiten kann eine positive Wirkung haben. Trinke verdünnten Apfelessig etwa 10-15 Minuten vor dem Essen, um den Blutzucker besser zu regulieren.

KURKUMA & KNOBLAUCH

Kurkuma enthält Curcumin, einen Wirkstoff mit entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften. Curcumin unterstützt die Leberfunktion und kann die Produktion von Gallensäuren fördern, die für die Fettverdauung wichtig sind.

Knoblauch enthält schwefelhaltige Verbindungen, die die Leberenzymproduktion steigern und helfen, Toxine aus dem Körper zu entfernen. Es hat auch antioxidative Eigenschaften, die die Leber schützen.

BITTERSTOFFE



Bitterstoffe, die in Lebensmitteln wie Chicorée, Endiwie, Artischocken, Löwenzahn und Radicchio enthalten sind, fördern die Produktion von Gallenflüssigkeit, was die Verdauung und die Entgiftung der Leber unterstützt. Sie können auch den Appetit regulieren und die Fettverdauung verbessern.

ZITRUSFRÜCHTE & BEEREN



Zitrusfrüchte wie Zitronen, Limetten, Orangen und Grapefruits sind reich an Vitamin C und Antioxidantien. Diese Nährstoffe unterstützen die Leber bei der Entgiftung, indem sie die Produktion von Entgiftungsenzymen anregen.

Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren sind reich an Antioxidantien und Ballaststoffen. Sie unterstützen die Lebergesundheit und helfen, den Körper von Giftstoffen zu befreien.

EINKAUFSLISTE

Kategorie	Lebensmittel	Menge (Portion / g)
Obst & Gemüse	Zucchini	2 Stück (ca. 300 g)
	Süßkartoffel	1 große (ca. 200 g)
	Rote Zwiebel	1 Stück
	Frühlingszwiebel	1 Bund
	Cherrytomaten	1 Schale (ca. 200 g)
	Avocado	3 Stück
	Tomate	1 Stück
	Limette	2 Stück
	Zitrone	2 Stück
	Knoblauch	1 Knolle
	Petersilienblatt	1 Bund
	Minze	1 Bund
	Grünkohl	1 Bund
	Granatapfelkerne	1 Packung (ca. 100 g)
	Salatmischung (frisch)	1 Beutel (ca. 150 g)
	Stangensellerie	1 Bündel (ca. 100 g)
	Karotte	3 Stück (ca. 250 g)
	Paprika	1 Stück
	Gurke	1 Stück
	Erbsen (grün, Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
Konserven & Eingemachtes	Bambussprossen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Kichererbsen (Konserve)	2 Dosen (je ca. 150 g)
	Schwarze Bohnen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Dicke Bohnen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Thai Currypaste, rot	1 kleines Glas (ca. 50 g)
Tofu & Sojaprodukte	Tofu (geräuchert)	1 Packung (ca. 200 g)
	Tofu (Seiden)	1 Packung (ca. 200 g)
	Sojasoße	1 Flasche (ca. 250 ml)
Getreide & Hülsenfrüchte	Pasta (rote Linsen)	1 Packung (ca. 250 g)

RESET LOS GEHT'S



Anleitung & Regeln zur 1. Phase - Entgiftung

Willkommen zur Entgiftungsphase deiner RESET-21-Tage-Kur! In der ersten Woche steht die Reinigung deines Körpers durch den Genuss speziell zusammengestellter Shakes an. Diese nährstoffreichen Getränke sind darauf ausgelegt, deinen Körper zu entgiften, Energie zu spenden und dir zu helfen, dein Wohlbefinden zu steigern.

Regeln:

Ersatz einer Hauptmahlzeit durch einen Shake:

Wähle deine Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen oder Abendessen) und ersetze sie für die nächsten 7 Tage durch einen der entgiftenden Shakes.

Diese Shakes sind speziell dafür entwickelt, alle notwendigen Nährstoffe zu liefern, die dein Körper während der Entgiftung benötigt.

Shake-Auswahl und Rotation:

Nutze die 7 verschiedenen Shake-Rezepte, um tägliche Abwechslung zu haben. So erhältst du eine breite Palette an Nährstoffen und Geschmacksrichtungen.

Du kannst die Reihenfolge der Shakes nach Belieben ändern, aber versuche, alle 7 Rezepte einmal auszuprobieren.

Zusätzliche Mahlzeiten:

Neben dem Shake kannst du zwei weitere leichte, ausgewogene Mahlzeiten zu dir nehmen. Fokus liegt auf frisch + unverarbeitet. Lebensmittel wie Gemüse, Obst, mageres Protein und Vollkornprodukte.

Snacks wie Nüsse, Samen oder Gemüsesticks sind erlaubt, um zwischen den Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Flüssigkeitszufuhr:

Trinke täglich mindestens 2-3 Liter Wasser. Kräutertees und Heilwässer sind ebenfalls gute Optionen, um die Entgiftung zu unterstützen.

Alle 7 Rezepte
ausprobieren

1 Hauptmahlzeit /
Tag durch einen
Shake ersetzen

ausreichend trinken 2-
3 Liter/Tag und in
Bewegung bleiben

ZUTATEN

- 150 g Beeren
- 120 g Banane
- 15 g Babyspinat
- 5 g Acaipulver
- 5 g Chia-Samen
- 200 g Mandelmilch
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Wasche die gemischten Beeren gründlich.
2. Schäle die Banane und schneide sie in Stücke.
3. Spüle den frischen Spinat ab.
4. Gib Beeren, Banane, Spinat, Acai-Pulver und Chiasamen in den Mixer.
5. Gieße Mandelmilch oder Kokoswasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Füge einige Eiswürfel hinzu.
7. Mixe alles gut, bis der Shake eine gleichmäßige Textur hat.

Guten Appetit!



Beeren-Antioxidantien-Shake (271 kcal) 33g K / 6g E / 9g F



1 Portion



15 Minuten

Gib deinem Tag einen Energiekick mit dem Acai Berry Power Shake:

Vitaminbombe Beeren: Beeren sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller Antioxidantien und Vitaminen, die deinen Stoffwechsel anregen können.

Banane für Energie: Die Banane liefert nicht nur Süße, sondern auch reichlich Kalium für Muskel- und Nervenfunktion.

Grünes Plus: Babyspinat fügt dem Shake Chlorophyll hinzu, das den Sauerstofftransport und die Entgiftung fördert.

Acai-Superfood: Acai-Pulver ist reich an Antioxidantien und kann entzündungshemmend wirken.

Samen für Sättigung: Chia-Samen sorgen für Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren, die dich lange satt halten.

Pflanzliche Milch: Mandelmilch fügt cremige Textur und pflanzliche Proteine hinzu.

Gönn dir den Acai Berry Power Shake als leckeres Frühstück oder belebenden Snack. Dein Körper wird es lieben!

ZUTATEN

60 g Avocado
30 g Veganes Proteinpulver, Vanille
15 g Babyspinat
5 g Chia-Samen
150 g Mandelmilch
30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Löffle das Fruchtfleisch der reifen Avocado aus.
2. Gib das pflanzliche Proteinpulver, Babyspinat und Chiasamen in den Mixer.
3. Fülle Mandelmilch oder Hafermilch bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.
4. Füge einige Eiswürfel hinzu.
5. Mixe alles gründlich, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Avocado-Protein-Shake (259 kcal) 4g K / 27g E / 14g F



1 Portion



10 Minuten

Dieser Shake liefert dir nicht nur eine Extraportion pflanzliches Protein, sondern auch wertvolle Nährstoffe für deine Vital-Challenge:

Muskelunterstützung: Das vegane Proteinpulver bietet hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das wichtig ist, um deine Muskeln während der Challenge zu stärken.

Eisen und Magnesium: Babyspinat ist reich an Eisen für die Sauerstoffversorgung und Magnesium für die Muskelfunktion.

Omega-3-Fettsäuren: Chia-Samen bringen gesunde Omega-3-Fettsäuren ins Spiel, die entzündungshemmend wirken können.

Nährstoffreiche Basis: Mandelmilch liefert nicht nur cremige Konsistenz, sondern enthält auch Vitamin E, Kalzium und Vitamin D.

Grüne Energie: Dieser Shake ist eine wunderbare Möglichkeit, deinem Körper nach dem Training oder als Zwischenmahlzeit einen Energiekick zu verleihen und gleichzeitig deine Muskeln zu unterstützen.

ZUTATEN

- 40 g Orangen Saft
- 150 g Karotte roh
- 80 g Banane
- 15 g Babyspinat
- 5 g Ingwer
- 5 g Honig
- 150 g Wasser
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Presse den Saft von 2 Orangen aus.
2. Schäle und schneide die Karotte in Stücke.
3. Schäle die halbe Banane.
4. Gib Orangensaft, Karottenstücke, Banane, frischen Spinat, geriebenen Ingwer und Honig oder Agavensirup in den Mixer.
5. Fülle Wasser oder Kokoswasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.
6. Füge einige Eiswürfel hinzu.
7. Mixe alles gut, bis der Shake eine glatte Textur hat.

Guten Appetit!



Orangen-Karotten-Glow-Shake (168 kcal) 34g K / 3g E / 1g F



1 Portion



15 Minuten

Verleihe deinem Tag mit diesem vitalisierenden Karotten-Boost einen frischen Kick:

Fruchtige Orange: Orangensaft sorgt für eine fruchtige Note und liefert wertvolles Vitamin C für dein Immunsystem.

Karottenpower: Karotten sind reich an Beta-Carotin, das deine Hautgesundheit fördert und deinen Stoffwechsel ankurbelt.

Energiegeladene Banane: Die Banane fügt natürliche Süße und Energie hinzu, während sie dir wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefert.

Grüne Power: Babyspinat bringt eine Portion grüne Energie mit, reich an Nährstoffen und Antioxidantien.

Ingwer-Kick: Ingwer fördert die Durchblutung und stärkt dein Immunsystem – eine wahre Gesundheitsbombe.

Natürliche Süße: Ein Hauch von Honig verleiht diesem Shake eine natürliche Süße und versorgt dich mit Antioxidantien.

Flüssige Erfrischung: Wasser bildet die Basis dieses Shakes und sorgt dafür, dass dein Körper hydratisiert bleibt.

Gib dir einen frischen Start in den Tag und erlebe die belebende Kraft der Karotte!

ZUTATEN

80 g Gurke
10 g Frischer Rucola
63 g Avocado
10 g Zitronensaft
5 g Ingwerknolle
10 g Lamate, Minze
200 g Wasser und Mineralwasser
30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Die halbe Gurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Frischen Rucola waschen und abtropfen lassen.
3. Die Viertel-Avocado schälen und das Fruchtfleisch entnehmen.
4. Den Saft einer Zitrone auspressen.
5. Ein kleines Stück frischen Ingwer schälen.
6. Einige Blätter frische Minze abpfeifen.
7. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
8. Wasser oder Kokoswasser zum Auffüllen hinzufügen.
9. Einige Eiswürfel hinzufügen.
10. Alles gut mixen, bis der Shake eine gleichmäßige Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Gurken-Rucola-Vital-Shake (109 kcal) 5g K / 2g E / 8g F



1 Portion



15 Minuten

Tauche ein in eine erfrischende grüne Fusion, die deinen Körper vitalisiert:

Grüne Erfrischung: Gurke und Rucola verleihen diesem Shake eine erfrischende Note und versorgen dich mit Feuchtigkeit.

Gesunde Fette: Avocado ist reich an gesunden ungesättigten Fetten, die dein Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Zitruskick: Zitronensaft und Ingwer beleben deinen Stoffwechsel und fügen eine spritzige Note hinzu.

Minzige Frische: Die Minze verleiht diesem Shake eine kühlende und belebende Komponente.

Hydration: Wasser und Mineralwasser halten dich hydratisiert und unterstützen deine Zellen.

Gesunder Genuss: Lass dich von dieser grünen Fusion verwöhnen und genieße ihre vitalisierende Wirkung!

ZUTATEN

- 120 g Banane
- 5 g Kurkuma, gemahlen
- 5 g Ingwerpulver
- 10 g Honig
- 3 g Schwarzer Pfeffer
- 200 g Mandelmilch
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Reife Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Frische Kurkuma und Ingwer schälen und reiben.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben.
4. Mandelmilch oder Kokosmilch zum Ausfüllen hinzufügen.
5. Einige Eiswürfel hinzufügen.
6. Alles gut mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Goldener Kurkuma Smoothie (245 kcal) 38g K / 4g E / 7g F



1 Portion



20 Minuten

Dieser Shake verbindet goldene Gewürze und erlesene Zutaten zu einem kraftvollen Energie-Boost:

Entzündungshemmende Wirkung: Kurkuma und Ingwer sind natürliche Entzündungshemmer, die den Stoffwechsel anregen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen können.

Immunstärkung: Kurkuma und Ingwer sind bekannt für ihre immunstärkenden Eigenschaften, die dich in deiner Vital-Challenge unterstützen.

Verdauungsfreundlich: Schwarzer Pfeffer verbessert die Bioverfügbarkeit von Kurkuma, sodass du maximal von den gesundheitlichen Vorteilen dieser Gewürze profitieren kannst.

Süße und Energie: Die Banane liefert natürliche Süße und wertvolle Kohlenhydrate, die dir die nötige Energie für deine Aktivitäten verleihen.

Sanfter Sättigung: Mandelmilch fügt eine cremige Konsistenz hinzu und versorgt dich mit guten Fetten und Proteinen.

Natürlicher Süßstoff: Honig liefert nicht nur angenehme Süße, sondern hat auch antimikrobielle Eigenschaften und unterstützt dein Wohlbefinden.

ZUTATEN

- 250 g Kokoswasser
- 5 g Kurkuma, gemahlen
- 80 g Banane
- 5 g Chia-Samen
- 5 g Honig
- 5 g Schwarzer Pfeffer
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Kokoswasser, frisch geriebenen Kurkuma und die halbe Banane in den Mixer geben.
2. Chiasamen und Honig hinzufügen.
3. Ein Spritzer schwarzen Pfeffer hinzugeben.
4. Einige Eiswürfel hinzufügen.
5. Alles gut mixen, bis der Shake eine glatte Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Kokos-Kurkuma-Power-Shake (174 kcal) 26g K / 3g E / 5g F



1 Portion



15 Minuten

Dieser Shake bietet eine kraftvolle Kombination von Zutaten, die deinem Körper auf vielfältige Weise zugutekommen können:

Entgiftungsförderung: Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Kurkumapulvers können helfen, Giftstoffe zu beseitigen und die Leberfunktion zu unterstützen.

Verdauungsunterstützung: Chia-Samen sind reich an Ballaststoffen und können die Verdauung regulieren, während der schwarze Pfeffer die Bioverfügbarkeit von Kurkumin (aus Kurkuma) erhöhen kann.

Energie-Boost: Das Kokoswasser liefert natürliche Elektrolyte und Mineralstoffe, die dir dabei helfen können, den Tag mit Energie zu starten.

Immunstärkung: Der Honig bietet nicht nur eine natürliche Süße, sondern enthält auch antioxidative Verbindungen, die das Immunsystem unterstützen können.

Ganzheitliches Wohlbefinden: Die Kombination dieser Zutaten kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren, Energie zu steigern und deinen Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

Hinweis: Die Zugabe von schwarzem Pfeffer verbessert die Aufnahme von Kurkumin, dem aktiven Bestandteil in Kurkuma.

ZUTATEN

250 g Erdbeeren
150 g Soja-Joghurt
150 g Haferdrink
3 g Zitronensaft
30 g Proteinpulver Whey, Vanille

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren; 2 Erdbeerhälften beiseitelegen.

2. Restliche Erdbeeren mit Sojajoghurt, Haferdrink, Zitronensaft und Vanillepulver in einem Mixer fein pürieren.

3. Veganen Erdbeer-Milchshake auf 2 Gläser verteilen und mit beiseitegelegten Erdbeerhälften garnieren.

Guten Appetit!



Veganer Erdbeer-Milchshake (332 kcal) 30g K / 34g E / 8g F



1 Portion



10 Minuten

Lass dich von dieser proteinreichen Erdbeer-Kreation verwöhnen:

Süße Erdbeeren: Erdbeeren stecken voller Antioxidantien und sorgen für eine natürliche Süße.

Pflanzliches Eiweiß: Soja-Joghurt liefert hochwertiges pflanzliches Protein, das deine Muskeln unterstützt.

Cremige Konsistenz: Haferdrink verleiht dem Shake eine cremige Textur und fügt einen angenehmen Hafergeschmack hinzu.

Zitronenfrische: Ein Spritzer Zitronensaft sorgt für eine erfrischende Note und versorgt dich mit Vitamin C.

Vanille Power: Proteinpulver mit Vanillegeschmack verleiht deinem Shake nicht nur zusätzliches Eiweiß, sondern auch ein köstliches Aroma.

Genieße diesen Protein-Boost nach dem Training oder als belebenden Snack für zwischendurch. Steigere deine Energie und stärke deine Muskeln mit diesem leckeren Erdbeer-Shake!

RESET

STOFFWECHSEL

Abnehmen, Fett verbrennen, Kalorien...

Nachdem du erfolgreich deine Detoxkur abgeschlossen hast und deinem Körper eine gründliche Entgiftung gegönnt hast, ist es jetzt an der Zeit, den nächsten Schritt zu machen: Deinen Stoffwechsel anzuregen und die Fettverbrennung zu optimieren. Diese Phase ist entscheidend, um die neu gewonnene Vitalität auszuschöpfen und deinen Körper in Topform zu bringen.

ERNÄHRUNG

Setze auf nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, frisches Gemüse, mageres Fleisch und gesunde Fette wie Avocados und Nüsse. Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker, um den Fettabbau zu maximieren und deinen Körper optimal zu versorgen.

SPORT & ERHOLUNG

Kombiniere deine neue Ernährungsweise mit regelmäßiger Bewegung. Ein gezieltes Trainingsprogramm, das sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining umfasst, ist ideal, um deine Muskulatur zu stärken und deinen Stoffwechsel zu beschleunigen. Versuche, an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten Bewegung einzuplanen. Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen sowie gezieltes Intervall- und Krafttraining sind besonders effektiv.

Gute Nachtruhe ist entscheidend für die Stoffwechselregulation und Fettverbrennung. Stelle sicher, dass du jede Nacht 7 bis 8 Stunden Schlaf bekommst. Ein regelmäßiger Schlafrythmus unterstützt nicht nur deine Regeneration, sondern trägt auch zur effektiven Umstellung deines Stoffwechsels bei.

HYDRATION

Achte darauf, genügend Wasser zu trinken, um deinen Stoffwechsel auf Trab zu halten und die Fettverbrennung zu fördern. Wasser hilft nicht nur beim Abbau von Abfallstoffen, sondern unterstützt auch die Fettmobilisierung. Ziel sollte eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 bis 3 Litern pro Tag sein. Ergänze dies bei Bedarf mit grünem Tee, der zusätzlich antioxidative Eigenschaften besitzt und deinen Stoffwechsel ankurbeln kann.

ACHTSAMKEIT & STRESSMANAGEMENT

Stress kann deinen Stoffwechsel negativ beeinflussen und die Fettverbrennung hemmen. Integriere Methoden zur Stressbewältigung in deinen Alltag, wie z.B. Meditation, Atemübungen oder Yoga. Diese Praktiken helfen, dein hormonelles Gleichgewicht zu stabilisieren und schaffen ein gesundes Umfeld für deinen Stoffwechsel.

EINKAUFSLISTE

Kategorie	Lebensmittel	Menge (Portion / g)
Obst & Gemüse	Zucchini	2 Stück (ca. 300 g)
	Süßkartoffel	1 große (ca. 200 g)
	Rote Zwiebel	1 Stück
	Frühlingszwiebel	1 Bund
	Cherrytomaten	1 Schale (ca. 200 g)
	Avocado	3 Stück
	Tomate	1 Stück
	Limette	2 Stück
	Zitrone	2 Stück
	Knoblauch	1 Knolle
	Petersilienblatt	1 Bund
	Minze	1 Bund
	Grünkohl	1 Bund
	Granatapfelkerne	1 Packung (ca. 100 g)
	Salatmischung (frisch)	1 Beutel (ca. 150 g)
	Stangensellerie	1 Bündel (ca. 100 g)
	Karotte	3 Stück (ca. 250 g)
	Paprika	1 Stück
	Gurke	1 Stück
	Erbsen (grün, Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
Konserven & Eingemachtes	Bambussprossen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Kichererbsen (Konserve)	2 Dosen (je ca. 150 g)
	Schwarze Bohnen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Dicke Bohnen (Konserve)	1 Dose (ca. 150 g)
	Thai Currypaste, rot	1 kleines Glas (ca. 50 g)
Tofu & Sojaprodukte	Tofu (geräuchert)	1 Packung (ca. 200 g)
	Tofu (Seiden)	1 Packung (ca. 200 g)
	Sojasoße	1 Flasche (ca. 250 ml)
Getreide & Hülsenfrüchte	Pasta (rote Linsen)	1 Packung (ca. 250 g)

RESET

2. PHASE



Anleitung & Regeln zur 2. Phase - Stoffwechsel

Weiter geht es damit den Stoffwechsel anzuregen, und somit mehr Kalorien zu verbrennen. Der Körper hat jetzt nach der Entgiftungskur super Voraussetzungen dafür. Solltest du aus Zeit-, und oder Stressgründen, Phase 1 nicht ausreichend gemeistert haben, versuche es bitte noch-einmal.

Eine 80-100% Durchführung der Entgiftung ist unerlässlich, damit Phase 2 die zu erwartenden Ergebnisse bringt.

Regeln:

Ersatz von Mittag oder Abendessen durch eine Power-Food-Mahlzeit

Wähle ob du Mittag oder Abend ein Stoffwechsel-Rezept als Ersatz in deine Routine integrieren möchtest. Es spielt keine Rolle zu welcher Uhrzeit genau. Jedoch sollten mindestens 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen.

Salat, Bowls, Gerichte und Rotation:

Wir erhöhen den Proteinanteil und die Sättigung. Dadurch machen dich diese Mahlzeiten mit wenig Kalorien satt, und geben die Kraft für den Tag. Hirn, Muskeln und Seele werden somit bestens versorgt.

Snacks bei Hunger

Wenn der Magen einfach nur ständig brummt, oder du immer mehr Lust auf Süßes verspürst dann gibt es 2 Rezepte am Ende, die ein wenig mehr in die "Cheat-Kategorie" fallen, aber um die Psyche und das Wohlbefinden zu beruhigen im Notfall verzehrt werden dürfen.

Vergiss nicht, wie bei Phase 1 ausreichend zu trinken (2-3 Liter/Tag) - Treibe außerdem wenn es geht mindestens 90-180 Minuten moderaten Sport / Woche.

Hierzu reicht: Regelmäßig Spazieren zu gehen, Vereinssport, Treppen steigen, Radfahren, - es muss also kein Training im Fitnessstudio oder ein Hardcore Workout sein. Selbstverständlich darfst du aber auch mehr Gas geben, wenn du es magst. Je mehr desto besser, solange du dich gut dabei fühlst.

Alle 7 Rezepte
ausprobieren

Mittag- oder
Abendessen
tauschen.

Snacks nur im Notfall
einsetzen, und
ausreichend trinken.

ZUTATEN

- 150 g Zucchini
- 25 g Sojasoße
- 20 g Teriyaki Woksauce
- 150 g Süßkartoffel
- 4 g Sesamöl
- 100 g Bambussprossen Konserve abgetropft
- 175 g Tofu, geräuchert
- 10 g Thai Currypaste, rot

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel und Zucchini in Würfel schneiden und in etwas Sesamöl anbraten.

2. Bambussprossen, Currypaste und Sojasauce dazugeben und weiterbraten.

3. Tofu in Streifen schneiden und in einer anderen Pfanne in etwas Sesamöl, Sojasauce und Teriyaki Woksauce anbraten.

4. Gemüse und Tofu zusammen servieren.

Guten Appetit!



Asiatisches Gemüse mit Tofu-Streifen (607 kcal)

50g K / 42g E / 23g F



1 Portion



15 Minuten

Asiatischer Geschmack trifft auf gesunde Vielfalt:

Gemüsepower: Zucchini und Süßkartoffel liefern reichlich Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Würzig-Exotisch: Die Kombination aus Sojasoße, Teriyaki Woksauce und Thai Currypaste verleiht der Bowl eine authentische asiatische Note.

Bambussprossen und Tofu: Diese Zutaten fügen Textur und Eiweiß hinzu, während der gerauchte Tofu eine besondere Geschmacksnuance beisteuert.

Sesamzauber: Ein Hauch von Sesamöl gibt dem Gericht einen nussigen Geschmack und sorgt für gesunde Fettsäuren.

Gesund genießen: Die Asian Fusion Bowl vereint Geschmack und Nährstoffe in einer Schüssel und bringt asiatisches Flair in deine Küche. Lass dich von den Aromen verführen!

ZUTATEN

- 40 g Pasta Rote Linsen
- 73 g Kichererbsen Konserve abgetropft
- 27 g Rote Zwiebel
- 33 g Frühlingszwiebel
- 50 g Cherrytomaten
- 20 g Oliven schwarz
- 20 g Oliven grün
- 33 g Avocado
- 33 g Mineralwasser
- 3 g Zitronensaft
- 3 g Knoblauch
- 2 g Salz
- 1 g Pfeffer
- 100 g Tofu Seiden

ZUBEREITUNG

1. Die Rote Linsen Pasta nach Gebrauchsanweisung kochen und im Anschluss in eine mittelgroße Salatschüssel geben.

2. Die vorgekochten Kichererbsen abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Ebenfalls hinzugeben.

3. Die Cherrytomaten waschen und vierteln.

4. Die Rote Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

5. Die grünen und schwarzen Oliven in Scheiben schneiden.

6. Tomaten, Zwiebeln und Oliven in die Schüssel geben und mit den Kichererbsen und der Rote Linsen Pasta vermischen.

7. Den Tofu in Würfel schneiden und hinzugeben.

Dressing:

1. Die Avocado schälen, halbieren und die Hälfte zusammen mit dem Zitronensaft, der gepressten Knoblauchzehe, Salz/ Pfeffer und Wasser in den Mixer geben und pürieren.

2. Falls das Dressing zu dickflüssig sein sollte, kann es mit ein wenig Wasser gestreckt werden.

3. Das fertige Dressing über den Salat geben und vorsichtig untermischen.

Guten Appetit!



High Protein Salat mit rote Linsen Pasta, Kichererbsen und Feta (424 kcal) 44g K / 24g E / 15g F



1 Portion



20 Minuten

**Tauche ein in die Aromen dieser köstlichen,
nährstoffreichen Bowl:**

Rote Linsen-Pasta: Die Pasta aus roten Linsen ist nicht nur lecker, sondern auch eine proteinreiche Alternative.

Kichererbsen-Kraft: Die Kichererbsen sorgen für zusätzliches pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Frische Zutaten: Von knackigen Frühlingszwiebeln bis zu saftigen Cherrytomaten, diese Bowl ist voller Geschmack und Farben.

Gesunde Fette: Avocado und Oliven bringen gute Fette mit, die deinem Körper Energie geben.

Tofu-Twist: Der Seidentofu liefert zusätzlich Eiweiß und verleiht deiner Bowl eine wunderbare Cremigkeit.

Gewürzt & Verfeinert: Zitronensaft, Knoblauch und Gewürze bringen den Geschmack auf den Punkt!

Genieße die Vielfalt: Diese Bowl bietet eine Fülle von Aromen und Texturen für einen unvergleichlichen Genuss.

ZUTATEN

- 90 g Bulgur
- 150 g Bouillon, Gemüse, zubereitet
- 100 g Schwarze Bohnen
- 75 g Bohnen dick Konserven abgetropft
- 150 g Zucchini
- 40 g Tomate
- 63 g Avocado
- 2 g Petersilienblatt
- 2 g Minze
- 63 g Limette
- 8 g Olivenöl
- 1 g Salz
- 1 g Pfeffer
- 1 g Gewürze

ZUBEREITUNG

1. Bulgur mit Wasser/Gemüsebrühe in einem Topf kochen, bis er weich ist und das Wasser aufgesaugt hat.
2. Den gekochten Bulgur abkühlen lassen.
3. Schwarze Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, Bohnenwasser auffangen.
4. Avocado aushöhlen und die beiden Hälften in Scheiben schneiden.
5. Gemüse waschen, ggfs. Schälen.
6. In einer großen Schüssel Bulgur, schwarze Bohnen, weiße (dicke) Bohnen, Zucchini und Tomate, Avocado und frische Kräuter vermengen.
7. In einer kleinen Schüssel, Bohnenwasser, Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gewürze (z.B. Paprikapulver, Kreuzkümmel oder Muskat), vermischen, und über die Bowl gießen.
8. Die Zutaten der Bowl gut durchmischen.

Dieses Gericht liefert eine große Menge an Proteinen, und Ballaststoffen. Auf diese Weise macht es lange satt und gibt enorm Power mit für den Alltag.



Bulgur - Bohnen Bowl (734 kcal) 97g K / 25g E / 21g F



1 Portion



20 Minuten

Ein Geschmacksfeuerwerk aus dem Mittelmeerraum!

Bulgur-Power: Die Kombination aus Bulgur und Gemüsebouillon sorgt für Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die lange satt halten.

Bohnenpower: Schwarze Bohnen und dicke Bohnen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und machen die Bowl besonders nahrhaft.

Fruchtige Frische: Zucchini, Tomate, Avocado und Limette bringen Frische und Vitamine ins Spiel.

Kräuterliebe: Petersilie und Minze sorgen für aromatische Highlights und unterstützen eine gesunde Verdauung.

Olivenöl-Zauber: Ein Schuss Olivenöl verleiht der Bowl einen mediterranen Touch und enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Einfach genießen: Die Mediterrane Bulgur Bowl vereint die Aromen des Mittelmeers auf deinem Teller. Lass dich von dieser geschmackvollen Reise verwöhnen!

ZUTATEN

- 75 g Grünkohl roh
- 45 g Avocado
- 25 g Granatapfelkerne
- 10 g Walnüsse
- 75 g Kichererbsen Konserve abgetropft
- 5 g Chia-Samen
- 10 g Zitronensaft
- 4 g Olivenöl
- 1 g Salz
- 1 g Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Grünkohl hacken, Walnüsse hacken, Kichererbsen abtropfen.
2. Den gehackten Grünkohl in eine große Schüssel geben.
3. Avocadowürfel, Granatapfelkerne, gehackte Walnüsse und gekeimte Kichererbsen hinzufügen.
4. Chiasamen über den Salat streuen.
5. Den Zitronensaft und das Olivenöl über den Salat gießen.
6. Den Salat vorsichtig mischen, um die Zutaten gut zu verteilen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Den Salat etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit die Aromen sich entfalten, bevor du ihn genießt.

Guten Appetit!



Grünkohl-Superfood-Salat (351 kcal) 21g K / 12g E / 22g F



1 Portion



20 Minuten

Lass dich von dieser nährstoffreichen Power-Bowl mit Grünkohl und Avocado begeistern!

Grünkohl, das Superfood: Grünkohl ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien – ein wahres Superfood für deine Gesundheit.

Cremige Avocado: Die Avocado bringt eine samtige Textur und gesunde Fette in die Bowl.

Vitaminbombe Granatapfel: Die Granatapfelkerne liefern nicht nur eine fruchtige Note, sondern auch viele Vitamine und Antioxidantien.

Knackige Walnüsse: Die Walnüsse sorgen für den nussigen Crunch und liefern Omega-3-Fettsäuren.

Eiweiß-Boost durch Kichererbsen: Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Chia-Samen: Die Chia-Samen fügen weitere Ballaststoffe und gesunde Fette hinzu.

Fruchtige Frische: Zitronensaft und Olivenöl verleihen der Bowl eine erfrischende Note.

Gesunder Genuss: Diese Bowl ist ein echter Genuss für deinen Körper, reich an wertvollen Nährstoffen und Geschmack!

ZUTATEN

- 100 g Frische Salat Mischung
- 50 g Dinkel Couscous
- 10 g Olivenöl
- 15 g Balsamicoessig
- 150 g Eier roh
- 1 g Salz
- 1 g Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Cous Cous laut Packungsanweisung zubereiten und auskühlen lassen.
2. Gemeinsam mit dem Salat in eine Dose für unterwegs geben.
3. Das Olivenöl und den Balsamico Essig darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
4. Die gekochten Eier halbieren oder vierteln und oben auf den Salat legen.

Guten Appetit!



Cous Cous Salat mit Ei (512 kcal) 44g K / 26g E / 25g F



1 Portion



10 Minuten

Genieße die perfekte Kombination aus frischem Salat und herzhaftem Dinkel-Couscous in dieser leckeren Bowl!

Frische Salatmischung: Die frische Salatmischung bringt eine Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen auf deinen Teller.

Dinkel-Couscous: Dinkel-Couscous ist eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate.

Geschmacksnoten: Das Olivenöl und der Balsamicoessig verleihen dem Salat eine köstliche Geschmacksnote.

Protein-Power: Die zugefügten Eier liefern hochwertiges Eiweiß und machen diesen Salat besonders sättigend.

Einfach und lecker: Diese Bowl ist nicht nur gesund, sondern auch schnell zubereitet und ein wahrer Genuss!

ZUTATEN

- 80 g Zwiebeln
- 150 g Kichererbsen Konserve abgetropft
- 100 g Stangensellerie, roh
- 10 g Tomatenmark
- 500 g Gemüsebrühe
- 150 g Karotte roh
- 100 g Fusilli Rote Linsen

ZUBEREITUNG

1. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Stangensellerie ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln.

2. In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die zuvor geschnittenen Zutaten hinzugeben. Alles bei mittlerer Hitze ein paar Minuten anschwitzen. Optional mit (frischem) Rosmarin würzen.

3. Die Kichererbsen absieben und in den Topf dazugeben, ebenso wie das Tomatenmark und eine Hälfte Gemüsebrühe. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

4. Anschließend die restliche Gemüsebrühe hinzugeben, die Linsennudeln ebenso und kochen, bis die Nudeln al dente sind.

5. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Protein-Pasta mit Kichererbsen (646 kcal) 95g K / 43g E / 6g F



1 Portion



15 Minuten

Genieße eine köstliche Mahlzeit, die dich mit Energie versorgt!

Kichererbsen-Power: Die Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und wichtige Ballaststoffe.

Buntes Gemüse: Stangensellerie, Karotten und Zwiebeln bringen Farbe und wertvolle Vitamine auf deinen Teller.

Fusilli aus Linsen: Die roten Linsen-Fusilli sind reich an Protein und geben deiner Bowl die perfekte Konsistenz.

Herzhaft & Gesund: Tomatenmark und Gemüsebrühe verleihen deiner Power Bowl Geschmack und Tiefe.

Power dich durch den Tag: Diese bunte Bowl versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen, die dich stärken und sättigen!

ZUTATEN

- 50 g Feta
- 33 g Quinoa, roh
- 75 g Paprika
- 75 g Gurke
- 75 g Karotte, roh
- 75 g Erbsen
- grün Konserve abgetropft
- 2 g Kräuter der Provence frisch
- 2 g Petersilienblatt
- 1 g Koriander getrocknet
- 15 g Mandeln, geröstet
- 10 g Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Erbsen abtropfen, (wenn TK auftauen), Gemüse hacken.
2. In einer Schüssel die gekochte Quinoa und das gehackte Gemüse vermengen.
3. Die frischen Kräuter und gerösteten Mandeln hinzufügen.
4. Den Saft einer Limette und das Olivenöl über die Mischung gießen.
5. Alles gut vermengen, bis die Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Quinoa-Gemüse-Bowl in eine Schale geben und servieren.

Guten Appetit!



Quinoa-Gemüse-Bowl (568 kcal) 36g K / 22g E / 34g F / 568 kcal



1 Portion



15 Minuten

Eine Bowl voller Farben, Geschmack und gesunder Zutaten:

Nährstoffreiche Quinoa: Die rohe Quinoa bringt nicht nur wertvolles pflanzliches Eiweiß, sondern auch Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Knackiges Gemüse: Paprika, Gurke, Karotte und Erbsen sorgen für eine bunte Mischung an Vitaminen und Antioxidantien.

Frische Kräuter: Die Kräuter der Provence, Petersilie und Koriander verleihen deiner Bowl eine aromatische Note.

Cremiger Feta: Der Feta-Käse bringt Salzigkeit und Cremigkeit in dein Gericht.

Gesunde Fette: Mandeln und Olivenöl fügen wertvolle, gesunde Fette hinzu.

Fruchtiger Kick: Ein Spritzer Limettensaft sorgt für eine erfrischende Säure.

Balanciert & Sättigend: Diese Bowl bietet die perfekte Mischung aus Eiweiß, Gemüse und guten Fetten für ein ausgewogenes Mahl.

RESET

ENTLASTUNG



Abschließend den Körper entlasten...

Eine Diät, oder auch generell eine Anpassung, Veränderung in deinem Leben oder deiner Ernährung, bedeutet Stress. Der Körper gewöhnt sich an Umstände, Dinge, Situationen. Er entwickelt Abläufe, sogenannte Routinen, die sich mit der Zeit auch festigen. Davon wieder Abstand zu nehmen, wie es zum Beispiel bei RESET der Fall ist, kostet ihn Kraft, Durchhaltevermögen, und er muss die Fähigkeit besitzen, sich anzupassen. Der Stoffwechsel wurde in einer kurzen Zeit, also innerhalb von 14 Tagen nun umgestellt, du hast Kalorien eingespart, und deinem Körper gesunde Substanzen zugeführt, die er auch wirklich braucht.

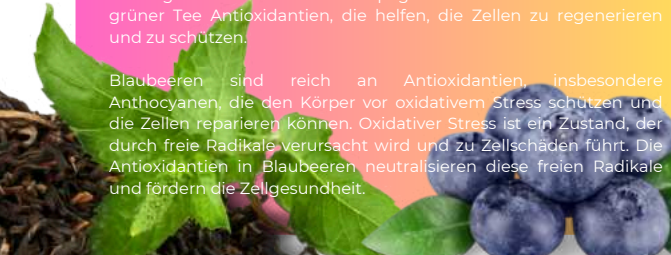
KRÄUTER & GEWÜRZE



Minzblätter, mit Menthol oder auch Kurkuma mit Kurkumin, wir reduzieren damit nochmals mögliche Entzündungen. Vor allem aber Menthol wirkt beruhigend, und regenerativ.

Curcumin verbessert die Regeneration von Körperzellen, und hilft dabei Stresspegel zu senken. Curcumin kann außerdem die Nerven, beziehungsweise das Nervensystem schonend zur Ruhe bringen, und dem Körper damit eine Art Auszeit gönnen.

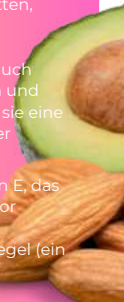
GRÜNER TEE & BLAUBEEREN



Grüner Tee enthält L-Theanin, eine Aminosäure, die nachweislich beruhigend wirkt und den Stresspegel senken kann. Zudem enthält grüner Tee Antioxidantien, die helfen, die Zellen zu regenerieren und zu schützen.

Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, insbesondere Anthocyanen, die den Körper vor oxidativem Stress schützen und die Zellen reparieren können. Oxidativer Stress ist ein Zustand, der durch freie Radikale verursacht wird und zu Zellschäden führt. Die Antioxidantien in Blaubeeren neutralisieren diese freien Radikale und fördern die Zellgesundheit.

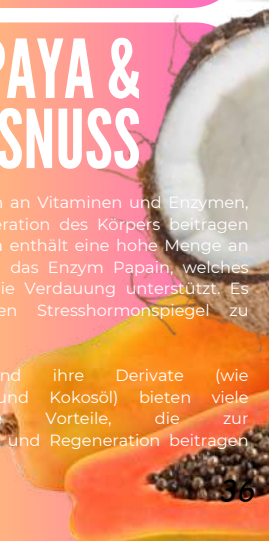
AVOCADO & MANDELN



Avocados sind reich an gesunden Fetten, insbesondere einfach ungesättigten Fettsäuren, die wichtig für die Zellregeneration sind. Sie enthalten auch Kalium, das den Blutdruck regulieren und Stress abbauen kann. Zusätzlich sind sie eine gute Quelle für B-Vitamine, die bei der Stressbewältigung helfen.

Mandeln sind vollgepackt mit Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und die Zellen vor Schäden schützt. Sie enthalten auch Magnesium, das hilft, den Cortisolspiegel (ein Stresshormon) zu senken und die Muskelentspannung zu fördern.

PAPAYA & KOKOSNUSS



Papaya ist reich an Vitaminen und Enzymen, die zur Regeneration des Körpers beitragen können. Papaya enthält eine hohe Menge an Vitamin C, und das Enzym Papain, welches insbesondere die Verdauung unterstützt. Es hilft auch, den Stresshormonspiegel zu senken.

Kokosnuss und ihre Derivate (wie Kokoswasser und Kokosöl) bieten viele gesundheitliche Vorteile, die zur Stresslinderung und Regeneration beitragen können.

EINKAUFSLISTE

Kategorie	Lebensmittel	Menge (Portion / g)
Obst & Gemüse	Banane	1 Stück
	Papaya	1 Stück (ca. 125 g)
	Orange (roh)	1 Stück (ca. 20 g)
	Sellerie (roh)	1 Bündel (ca. 150 g)
	Beerenmix (tiefgefroren)	1 Packung (ca. 150 g)
	Ingwerknolle	1 Stück (ca. 20 g, falls benötigt)
Milchprodukte & Alternativen	Joghurt nach griechischer Art (Natur)	1 Becher (ca. 150 g)
	Mandelmilch	1 Flasche (ca. 1 Liter)
	Bio Hafermilch	1 Packung (ca. 1 Liter, falls benötigt)
Süßungsmittel	Honig	1 Glas (ca. 250 g, falls benötigt)
	Agavensirup / Agavendicksaft	1 Flasche (ca. 150 g)
Superfoods & Pulver	Chiasamen	1 Packung (ca. 100 g, falls benötigt)
	Leinsamen	1 Packung (ca. 100 g, falls benötigt)
Nüsse & Samen	Cashewkerne	1 Packung (ca. 100 g, falls benötigt)
	Mandelmus / Mandelbutter	1 Glas (ca. 200 g, falls benötigt)
Gewürze	Zimt	1 Packung (ca. 50 g)
	Chili (Cayennepfeffer)	1 Packung (ca. 20 g)
Getränke	Grapefruit Fruchtsaft	1 Flasche (ca. 250 ml)
	Ananassaft	1 Flasche (ca. 250 ml)

RESET

3. PHASE



Anleitung & Regeln zur 3. Phase - Regeneration

Abschließend nach der Diät, du hast sicherlich schon einiges abnehmen können, müssen wir den Körper und Stoffwechsel wieder einpendeln. Es ist wichtig, dass der Körper nochmal hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe bekommt, dass sich das Fettgewebe nicht einfach wieder neu bilden kann. Es ist quasi eine 2. kurze Detox-Kur. Dabei geht es hier allerdings um Beruhigung des Organismus, und nicht um das aufputschen. Wir wollen Stress reduzieren, und Erholung gewinnen. So arbeitet der Stoffwechsel auch in Zukunft beschwerdefrei, und wir fühlen uns wohl in unserer Haut.

Regeln:

zum Frühstück / Vormittags Ersatzmahlzeit durch einen Shake (siehe Rezepte)
Ansonsten, kannst du normal essen, und musst auch auf nichts verzichten.

Fertiggerichte, Süßigkeiten, und salzige Snacks

Immer frisch und gesund kochen ist hart, klar! Dennoch, versuche bitte es noch die letzten 7 Tage durchzuziehen. Selbst wenn du anschließend wieder mehr Süßigkeiten und verarbeitete Produkte essen solltest, hast du damit einen großen Vorteil. Kleine Zwischen-Snacks die nicht übertrieben viel Fett und Zucker enthalten sind natürlich erlaubt.

Snacks bei Hunger

Ausreichend trinken (2-3 Liter) - auch in dieser Phase enorm wichtig. Trinke gerne grünen oder weißen Tee, sowie ungezuckerte Tees, oder notfalls mit dem Zusatz von einem TL Honig, um Heißhunger einzugrenzen. Frisches Obst, Zartbitterschokolade 85%, Joghurt oder Quark mit Früchten und Nüsse (ungesalzen) dienen hier als gute Einsatzquellen.

Spaziergänge & Cool Downs

Während in Phase 2 Sport und Bewegung sehr wichtig ist, muss in dieser letzten Phase die Aufmerksamkeit mehr auf Entspannung und Erholung liegen. Ruhe dich und deinen Körper aus! Das heißt nicht, dass du keinen Sport machen sollst. Allerdings wenn Bewegung, dann regelmäßig und moderat. Fahrradfahren und andere Outdoor-Sportarten wie z.B. Nordic-Walking, Schwimmen, Wandern - das wären jetzt super Überlegungen.

moderate
Bewegung, und
Outdoor-Sport

Alle 7 Rezepte
ausprobieren

Frühstück /
Vormittags einen
Shake (Rezepte)

ausreichend Schlaf
(mind. 8 Stunden,
und auch ansonsten
erholen &
entspannen

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Zimt
- Ein paar Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Schäle die reife Banane.
2. In einem Mixer die Banane, die Mandelmilch, die Mandelbutter, die Chiasamen, den Honig und den Zimt hinzufügen.
3. Mixe alle Zutaten auf hoher Geschwindigkeit, bis der Shake glatt ist.
4. Gieße den Shake in ein Glas, füge Eiswürfel hinzu und genieße ihn sofort.

Guten Appetit!



Mandel-Banane-Kraftstoff Shake 31g K / 6g E / 9g F / 240 kcal



1 Portion



10 Minuten

Tauche ein in die köstliche Welt des Mandel-Banane-Kraftstoff Shakes! Dieser Shake ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch reich an wertvollen Nährstoffen, die deinen Körper mit Energie versorgen!

Energievolle Banane: Die reife Banane ist die perfekte Grundlage für diesen Shake. Sie liefert natürlichen Fructose für sofortige Energie und ist eine Quelle von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Zarte Mandelmilch: Die Mandelmilch verleiht dem Shake eine cremige Konsistenz und ist eine ausgezeichnete Alternative zu herkömmlicher Milch. Sie kann Kalzium und Vitamin E enthalten, die deine Knochen und Haut unterstützen.

Verlockende Mandelbutter: Die Mandelbutter fügt nicht nur einen reichhaltigen Geschmack hinzu, sondern liefert auch gesunde Fette und Proteine, die dir lang anhaltende Energie bieten.

Ballaststoffreiche Chiasamen: Die Chiasamen sind kleine Kraftpakete, die reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren sind. Sie tragen zur Sättigung bei und fördern die Verdauung.

Natürlicher Honig-Süße: Ein Hauch von Honig verleiht dem Shake eine angenehme Süße. Honig enthält auch Antioxidantien und kann als Energielieferant dienen.

Wärmender Zimt: Der Zimt bringt nicht nur Geschmack in den Shake, sondern kann auch den Stoffwechsel anregen und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Genieße diesen Shake in vollen Zügen und gib deinem Körper die Power, die er verdient!

ZUTATEN

- 15 g Zitronensaft
- 5 g Ingwer
- 5 g Honig
- 2 g Chili (Cayennepfeffer)
- 15 g Babyspinat
- 150 g Wasser
- 30g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Presse den Saft einer Zitrone aus.
2. Schäle den frischen Ingwer und reibe ihn fein.
3. Gib Zitronensaft, geriebenen Ingwer, Honig oder Ahornsirup, Cayennepfeffer (falls verwendet) und frischen Spinat oder Grünkohl in den Mixer.
4. Fülle Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.
5. Füge einige Eiswürfel hinzu.
6. Mixe alles gut, bis der Shake eine gleichmäßige Textur hat.

Guten Appetit!



Ingwer-Zitronen-Immun-Shake (30 kcal) 5g K / 0g E / 0g F



1 Portion



10 Minuten

Gib deinem Stoffwechsel einen scharfen Kick mit diesem einzigartigen Ingwer-Zitronen-Shake

Zitronenfrische: Zitronensaft bringt Zing in deinen Tag und liefert dir gleichzeitig wertvolles Vitamin C.

Feurige Würze: Ingwer und eine Prise Chili (Cayennepfeffer) bringen Wärme und Schärfe, die deinen Stoffwechsel ankurbeln können.

Natürliche Süße: Ein Hauch von Honig rundet die Schärfe ab und verleiht deinem Shot eine angenehme Süße.

Grüner Boost: Babyspinat fügt frische grüne Vitalstoffe hinzu, die deine Gesundheit unterstützen.

Hydriert bleiben: Wasser hilft dir, deinen Körper zu hydratisieren und den Kreislauf in Schwung zu halten.

Eisige Frische: Eiswürfel sorgen für eine erfrischende Note und machen diesen Shot besonders belebend.

ZUTATEN

60 g Banane
25 g Spinat roh
75 g Joghurt nach griechischer Art
(Natur)
3 g Leinsamen
10 g Mandelmus / Mandelbutter
100 g Bio Hafermilch
5 g Honig
25 g Eiswürfel
10 g Cashewkerne

ZUBEREITUNG

1. Banane schälen und in Stücke schneiden
2. Alle Zutaten: Banane, Spinat, gr. Joghurt, Mandelbutter, Leinsamen (oder Chiasamen) Honig (alt. Ahornsirup), Hafer- oder Mandelmilch und Eiswürfel - in einen Mixer geben.
3. Auf hoher Stufe mixen, bis alles gut vermischt und glatt ist. (Optional Cashewkerne dazugeben und auch mixen) oder wie hier als Topping verwenden.
Tipp: Frische Minze passt auch gut dazu.
4. Den Smoothie in Gläser gießen und genießen. Der Shake hat ein nussiges Aroma.

Guten Appetit!



Power-Green-Shake (340 kcal)
29g K / 9g E / 20g F



1 Portion



15 Minuten

Erlebe natürliche Power in jedem Schluck:

Spinat-Kick: Spinat ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die deine Energie ankurbeln.

Banane für Süße: Die Banane sorgt für natürliche Süße und enthält wichtige Nährstoffe.

Joghurt-Cremigkeit: Griechischer Joghurt verleiht dem Shake eine cremige Textur und versorgt dich mit Eiweiß.

Mandel-Magie: Mandelmus und Cashewkerne steuern gesunde Fette und wertvolles Eiweiß bei.

Hafermilch-Highlight: Die Bio Hafermilch liefert Energie und ist eine großartige Basis für diesen Shake.

Leinsamen-Power: Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen – perfekt für deine Gesundheit.

Energiebündel: Starte deinen Tag mit diesem grünen Energie Booster und spüre, wie er dich belebt und stärkt!

ZUTATEN

- 20 g Grapefruit Fruchtsaft
- 80 g Beeren
- 15 g Babyspinat
- 5 g Chia-Samen
- 5 g Leinsamen
- 5 g Honig
- 150 g Wasser
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Presse den Saft einer Grapefruit aus.
2. Spüle die gemischten Beeren gründlich ab.
3. Spüle den frischen Spinat ab.
4. Gib Grapefruitsaft, Beeren, Spinat, Chiasamen, Leinsamen und Honig oder Ahornsirup in den Mixer.
5. Gieße Wasser oder Mandelmilch bis zur gewünschten Konsistenz hinzu.
6. Füge einige Eiswürfel hinzu.
7. Mixe alles gut, bis der Shake eine gleichmäßige Textur hat.

Guten Appetit!



Grapefruit-Beeren-Boost-Shake

(104 kcal)

11g K / 3g E / 4g F



1 Portion



15 Minuten

Gib deinem Körper mit dem Berry Boost Detox Shake einen kräftigen Vitaminkick:

Zitrusfrische: Grapefruit Fruchtsaft liefert nicht nur eine erfrischende Note, sondern auch reichlich Vitamin C für dein Immunsystem.

Bunte Beerenpower: Beeren sind vollgepackt mit Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und den Stoffwechsel ankurbeln können.

Grüne Energie: Babyspinat bringt eine Dosis an Chlorophyll und wichtigen Nährstoffen für Energie und Vitalität.

Samen für Sättigung: Chia-Samen und Leinsamen sorgen für Ballaststoffe und gesunde Omega-3-Fettsäuren, die dich sättigen und deine Verdauung unterstützen.

Natürliche Süße: Ein Hauch von Honig verleiht dem Shake eine angenehme Süße ohne übermäßigen Zucker.

Frische Flüssigkeit: Wasser und Eiswürfel sorgen für eine hydratisierende Basis, die den Shake erfrischend macht.

Genieße den Berry Boost Detox Shake, um deinen Tag mit einer Explosion an Farben, Aromen und Nährstoffen zu starten. Dein Körper wird es dir danken!

ZUTATEN

- 125 g Papaya
- 50 g Kokosmilch
- 20 g Orange roh
- 10 g Chia-Samen
- 15 g Agavensirup / Agavendicksaft
- 150 g Ananassaft
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Frische Papaya schälen, entkernen und würfeln.
2. Den Saft einer Orange auspressen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben.
4. Kokosmilch hinzufügen.
5. Wasser oder Ananassaft zum Auffüllen hinzufügen.
6. Einige Eiswürfel hinzufügen.
7. Alles gut mixen, bis der Shake cremig ist.

Guten Appetit!



Papaya-Kokos-Blast (316 kcal) 38g K / 5g E / 14g F



1 Portion



10 Minuten

Karibischer Genuss für deine Geschmacksnerven:

Exotische Frucht: Papaya bringt dir das Aroma der Karibik und ist reich an Vitaminen.

Köstliche Kokosnuss: Kokosmilch verleiht dem Shake eine cremige Konsistenz und schmeichelt deinem Gaumen.

Orangenfrische: Frisch gepresster Orangensaft fügt eine spritzige Note hinzu und versorgt dich mit Vitamin C.

Nährstoffbooster: Chia-Samen liefern Ballaststoffe und gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Natürliche Süße: Agavensirup sorgt für eine angenehme Süße ohne übermäßigen Zucker.

Tropische Note: Ananassaft verleiht dem Shake eine fruchtige Süße und exotisches Flair.

Erfrischender Twist: Die Eiswürfel machen den Shake kühl und erfrischend.

Gönne dir einen Moment voller Entspannung und exotischem Geschmack mit dem Caribbean Coconut Bliss. Ein Schluck tropische Erholung!

ZUTATEN

- 30 g Spinat roh
- 150 g Sellerie roh
- 150 g Beerenmix tiefgefroren
- 80 g Banane
- 20 g Ingwerknolle
- 150 g Mandelmilch
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Eine Handvoll frischen Spinat gründlich waschen. (Optional Eine Handvoll frische Minzblätter waschen und abtropfen lassen.)
2. Sellerie waschen und halbieren. (Blätter können mitverarbeitet werden.)
3. Frischen Ingwer schälen und fein reiben, um 1 Teelöffel geriebenen Ingwer zu erhalten.
4. Tiefkühlbeeren ggfs. etwas auftauen lassen.
5. Die halbe Banane schälen und in Stücke schneiden.
6. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
7. Wasser oder Mandelmilch zum Auffüllen hinzufügen.
8. Einen Eiswürfel hinzufügen.
9. Alles gut mixen, bis der Shake eine glatte Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Grüner-Ingwer-Beeren-Shake (231 kcal) 33g K / 7g E / 5g F



1 Portion



15 Minuten

Dieser Shake versorgt dich mit geballter grüner Energie und belebt deinen Körper:

Pflanzliche Power: Spinat und Sellerie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, die deine Vitalität steigern.

Antioxidantien: Die tiefgefrorenen Beeren liefern dir Antioxidantien, die deine Zellen vor oxidativem Stress schützen können.

Energiequelle: Banane und Mandelmilch fügen natürliche Süße und Energie hinzu, um dich für den Tag zu stärken.

Immununterstützung: Ingwer ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann deine Immunabwehr stärken.

Fruchtige Erfrischung: Ein perfekter Start in den Tag oder ein belebender Snack zwischendurch. Genieße die grüne Power!

ZUTATEN

- 125 g Avocado
- 10 g Zitronensaft
- 10 g Rucola roh
- 10 g Ingwerknolle
- 10 g Honig
- 200 g Kokoswasser
- 30 g Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Die halbe reife Avocado schälen und entkernen.
2. Den Saft einer Zitrone auspressen.
3. Frischen Rucola waschen und abtropfen lassen.
4. Ein kleines Stück frischen Ingwer schälen.
5. Honig oder Ahornsirup abmessen.
6. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
7. Wasser oder Kokoswasser zum Auffüllen hinzufügen.
8. Einige Eiswürfel hinzufügen.
9. Alles gut mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Guten Appetit!



Avocado-Zitronen-Rucola-Smoothie (234 kcal)

16g K / 3g E / 17g F / 234 kcal



1 Portion



15 Minuten

Mit diesem Shake holst du dir geballte Vitalität und Nährstoffe:

Gesunde Fette: Die Avocado liefert gute Fette, die wichtig für die Zellgesundheit und den Stoffwechsel sind.

Stoffwechsel-Boost: Ingwer regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung, was dir bei deiner Vital-Challenge zugutekommt.

Entgiftung und Immunstärkung: Zitronensaft unterstützt die Entgiftung des Körpers und ist reich an Vitamin C für eine gestärkte Immunabwehr.

Eisen und Chlorophyll: Rucola fügt Eisen und Chlorophyll hinzu, die den Sauerstofftransport und die Zellerneuerung fördern.

Natürlicher Süßstoff: Der Honig gibt deinem Shake eine sanfte Süße und bietet zudem antibakterielle Eigenschaften.

Erfrischung pur: Kokoswasser ist nicht nur erfrischend, sondern versorgt dich auch mit Elektrolyten und unterstützt deine Hydratation.

A woman with her hair in a bun, wearing a black and grey athletic top and black leggings, is flexing her biceps. White arrows are drawn on her arms and torso, indicating measurements for bicep, waist, and thigh circumference. The background is a gradient of pink and orange.

Großartig!
Du hast es geschafft!



Stoffwechsel effektiv: Abnehmen für den Sommer Body ist hart! Bauchfett lässt sich nur sehr schwer bekämpfen, und die Gefahr dass eine Diät beziehungsweise Gewichtsreduktion nicht gesund und nachhaltig ist kommt noch hinzu...

Es macht also definitiv Sinn zu verstehen, wie der Stoffwechsel für den Körper arbeitet. Der Stoffwechsel kann positiv manipuliert werden, sodass er besser und effektiver lästiges Körperfett verbrennt.

Dieses Buch hilft deinem Stoffwechsel:



- **Stoffwechsel-Optimierung:** RESET hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren und zu optimieren. Durch den Verzicht auf Zucker, verarbeitete Lebensmittel und künstliche Zusatzstoffe wird der Körper gereinigt und in einen Zustand versetzt, in dem er effizienter arbeiten kann.
- **Gewichtsreduktion:** Die Kombination aus gesunder Ernährung, Kalorienreduktion und gezielter Bewegung unterstützt einen nachhaltigen Gewichtsverlust, der den Körper in Balance bringt.
- **Mehr Energie und Wohlbefinden:** Viele Teilnehmer berichten von einer gesteigerten Energie und einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden, da das Programm den Körper entlastet und ihm gleichzeitig alle notwendigen Nährstoffe zuführt.
- **Entzündungshemmend:** Das Programm fördert den Verzehr von entzündungshemmenden Lebensmitteln wie gesunden Fetten, welche die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern und den Körper vor chronischen Entzündungen schützen.
- **Verbesserte Verdauung und Darmgesundheit:** Durch die gezielte Auswahl von Lebensmitteln, die die Darmflora unterstützen, hilft RESET dabei, Verdauungsprobleme zu reduzieren und die Darmgesundheit zu fördern.
- **Mentaler Klarheitsschub:** Der Verzicht auf Zucker und verarbeitete Lebensmittel kann zu einer klareren Gedankenwelt und einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit führen.
- **Nachhaltiger Lebensstil:** RESET zeigt Wege auf, wie man langfristig gesünder leben kann, indem man schrittweise ungesunde Gewohnheiten durch nachhaltige, gesunde Alternativen ersetzt.

Über Paul Glaisner:

Diätassistent, zertifizierter Ernährungsberater



Paul Glaisner ist Gründer von Use4fit, einem renommierten Gesundheitsunternehmen, welches bereits mehreren hundert Klienten zu mehr Lebensqualität verholfen hat. Mit Programmen, die wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt die Stoffwechselgesundheit verbessern, hat Use4fit sich in der Gesundheitsbranche etabliert.

Paul ist geprägt von der Vision - Menschen durch die Optimierung von Routinen im Alltag und leichten Anpassungen in der Ernährung, im Sport und im Stressmanagement zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Mit seiner Firma Use4fit wird er die Abnehmbranche früher oder später revolutionieren. Werde auch du ein Teil von Use4fit und lass uns gemeinsam die Gesundheitsszene positiv erneuern, und jedem Menschen die Chance geben durch einfache Stoffwechseloptimierung mehr Lebensqualität zu erlangen.

