

# DEINE RE-SHAPE YOU 21 TAGE STOFFWECHSELKUR

## ABLAUFPLAN



## Die 21 Tage Stoffwechselkur - Das Original

Die 21 Tage Stoffwechselkur ist die bekannteste der Stoffwechselkuren und ermöglicht in nur 21 Tagen einen phänomenalen Gewichtsverlust.

Probiere die Kur aus, sei wieder glücklich und fühle dich wieder wohl in deinem Körper!



## Inhalte des transparenten Konzeptes:

- Strukturierter Ernährungsplan
- Nahrungsergänzungsmittel
- Homöopathische Globuli
- Sport

Du findest alle Produkte, die Du für die Kur brauchst auf meiner Webseite:  
„[www.ReShapeYou.de](http://www.ReShapeYou.de).“

## Was kostet die 21 Tage Stoffwechselkur?

Die ersten Investitionen in deinen neuen Körper für sichtbare Abnehm-Erfolge belaufen sich auf 246.31€(Kickstarter-Package 21 + Eiweiß).

Nach dieser ersten Investition sind zu 99,5 % schon einige deiner ungeliebten Pfunde geschmolzen und du fühlst dich wieder deutlich wohler und energetischer.

Für die Stabilisierungs- und Erhaltungsphase entstehen Kosten in Höhe von 112.46 € (optional) sowie die Ausgaben für Globulis und Protein-Shakes zusätzlich.

## Informationen über die Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten
- ✓ Nährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern
- ✓ Algen: Spirulina und Chlorella
- ✓ Ballaststoffe zur Anregung der Darmtätigkeit

Mehr Informationen zu den einzelnen Produkten findest du auf meiner Webseite: [www.ReShapeYou.de](http://www.ReShapeYou.de).“



## Ablauf der Kur

### Phase 1

- Die **Ladephase** sind zwei sog. Ladetage an denen du alles essen und trinken darfst und sogar musst (jedoch keinen Alkohol). Hier werden bereits die Globuli eingenommen.

### Phase 2

- Die **Strenge-Phase**: Hier werden zusätzlich zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährung aspartamfreies Eiweiß, Globuli und die Produkte des Nahrungsergänzungsmittel-Paketes eingenommen. (Diese Phase kann, wenn das Wunschgewicht noch nicht erreicht ist, bis zu zwei Mal wiederholt werden)

### Phase 3

- **Die Stabilisierungsphase (Phase 3)**: Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Ich empfehle dir hier das Vital Package für 112.46 €.

### Phase 4

- Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen.



## Die 2 Lade-Tage

An diesen beiden Tagen solltest, nein musst du, so viel essen und trinken wie du kannst (jedoch keinen Alkohol).

Erlaubt sind Würstchen, Eis, Kuchen, Brot, Sahne usw. Diese beiden Lade-Tage sind Bestandteil deiner 21 Tage Stoffwechselkur.

**Wichtig:**

An diesen beiden Tagen beginnst du schon mit den Globuli

*Notizen*

## Einnahme der Globuli:

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen, sowie vor dem Schlafen gehen jeweils 5 Globuli (4 x 5 Kügelchen pro Tag) unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Zeitlicher Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.



## Lade-Phase-Scheckliste

2 Tage	Viel essen und trinken ( ca.3000 Kalorien)		<u>Einnahme der Globuli</u>		
	Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen 5 Globuli (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min.				
	Daily + Eiweiß	MSM*	Proanthensols (OPC)	OmeGold (Omega3)	Globuli
Morgens					5 Stück
Mittags					5 Stück
Abends					5 Stück
Nachts					5 Stück



## Phase 2 „Die Strenge-Phase“ :21 Tage

In dieser Phase ist noch niemand verhungert, also nicht in Panik verfallen.

Dein Körper muss sich erst an diese niedrige Kalorienzufuhr gewöhnen, wodurch du dich in den ersten Tagen etwas unwohl fühlen kannst( Bei Kopfschmerzen empfehle ich in den ersten 3 Tagen viel Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken).

Natürlich wird nur gegessen, was auf der Einkaufsliste steht! (Seite 15)

### Küchenzettel

Phase 2 21 Tage	siehe Essens-Plan nachfolgend	Einnahme der Globuli  Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen 5 Globuli (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min.
--------------------	----------------------------------	--



## Dein Essensplan

MORGENS	<p><b>Shake:</b> 2 Messlöffel ca. 30 Gramm (kleiner Messlöffel) „Daily“ + 1 Messlöffel ca. 30 Gramm (großer Messlöffel) <b>aspartamfreies Eiweiß</b> zusammen mit ca. 450 ml Wasser im Shaker mixen. Zeitnah nach dem Shaken trinken.</p> <p>Optional 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch).</p> <p><b>Dazu nimmst du 4 MSM, 1 OmeGold (Omega3) und 2 Proanthensols (OPC)** zu dir. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli.</b></p>
VORMITTAGS	<p>Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste Seite 15.</p>
MITTAGS	<p>120g Protein (bei Fleisch/Fisch: das Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.</p> <p><b>Dazu nimmst du 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli.</b></p>
NACHMITTAGS	<p>Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste Seite 15.</p>
ABENDS	<p>110g Protein (bei Fleisch/Fisch: das Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.</p> <p><b>Dazu nimmst du 4 MSM und 1 OmeGold (Omega3) 15 Minuten vor dem Essen zusätzlich 5 Globuli, sowie 5 Globuli zusätzlich kurz vor dem Schlafengehen.</b></p>

### Wichtig!

- Nehme immer nur eine Art Eiweiß sowie eine Fruchtart pro Mahlzeit zu dir.
- Nehme jeden Tag deine Nahrungsergänzungsmittel und deine Globuli.

### Absolut vermeiden!

- Alkohol !
- Butter, Öle, Fette
- Kohlenhydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln
- Zucker und Süßstoffe
- Milch( maximal 1 Teelöffel für den Kaffee )



## Phase 2 (Diätphase): 21 Tage

Die Einnahme der Produkte

	Daily + Eiweiß	MSM*	Proanthensols (OPC)	OmeGold (Omega3)	Globuli
<b>Morgens</b>	<b>Daily 2 Messlöffel (kleiner Messlöffel)</b>  <b>Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)</b>	<b>4 Stück</b>	<b>2 Stück</b>	<b>1 Stück</b>	5 Stück
<b>Mittags</b>					5 Stück
<b>Abends</b>		<b>4 Stück</b>		<b>1 Stück</b>	5 Stück
<b>Nachts</b>					5 Stück

### Einnahme der Globuli

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen, sowie vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli\*\* unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Zeitlicher Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

# Body-Shape-Kontroll-Tabelle

Wunschgewicht \_\_\_\_\_ Körpergröße \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

## Gewichtstabelle

	Nach den zwei Ladetagen	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag7
<b>Gewicht</b>								

	Tag 8	Tag9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag15
<b>Gewicht</b>								

	Tag16	Tag17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
<b>Gewicht</b>						



## Phase 3 (Stabilisierungsphase): 21 Tage

In dieser Phase wird die Ernährung innerhalb von 3 Wochen langsam wieder angepasst. Ich empfehle Dir als Nahrungsergänzung das Vital-Package (ca. 120,- Euro)

Kontrolliere dein Gewicht nach den ersten beiden Tagen und schreibe es auf.

### Meine Empfehlung an Dich

- keine Globuli mehr einzunehmen
- an den ersten 2 Tagen noch 500 - 700 kcal pro Tag
- die tägliche Kalorienzufuhr sollte langsam auf 800-1000 kcal angehoben werden
- immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, Zucker und keine Produkte die Mehl enthalten essen.

Bitte halte Dich noch für ca. 3 Wochen an den Stoffwechselkur-Ernährungsplan der Phase 2.

Allerdings darfst Du nun wieder gesunde Öle und Fette verwenden. Auch ein zusätzlicher Eiweißshake kann Dir helfen Deinen Nährstoffbedarf zu decken. Esse auch mal ein Stück Obst und nehme zusätzlich:

Nahrungsergänzungen pro Tag

- 2 x Daily
- Eiweiß
- 2 x Proanthensols (OPC)
- 1 x OmeGold (Omega 3)

### Einnahme der Produkte

	Daily + Eiweiß	Proanthensols (OPC)	OmeGold (Omega3)
Morgens	Daily 2 Messlöffel (kleiner Messlöffel)  Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	2 Stück	1 Stück
Mittags			
Abends			1 Stück

## Gewichtstabelle

	Nach den zwei Ladetagen	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag7
Gewicht								

	Tag 8	Tag9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag15
Gewicht								

	Tag16	Tag17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht						

## Küchenzettel

Phase 3 21 Tage	Meine Ernährungsweise: - viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate und Alkohol, Fertigprodukte und Fette vermeiden	Mein aktuelles Gewicht: ----- kg 1 kg Regel beachten

Bleibe bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere **48 Stunden**. Keine Globuli mehr, aber die Nahrungsergänzungsmittel wie in Phase 2 weiternehmen.

## 4 Phase „Die Test-Phase“ : 6 Monate

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen. Hier empfehlen ich das kleine Nahrungsergänzungsmittel-Paket (ca.120,-€).

### Wichtig!

Um die Ergebnisse der Strengen-Phase nachhaltig zu erhalten, ist es unbedingt notwendig die 3. und 4. Phase der Kur durchzuführen.

Sofern Du dein Ziel noch nicht erreicht hast, besteht die Möglichkeit die Strenge-Phase noch zweites Mal durchzuführen.

Anschließend sind jedoch für mindestens 2 Monate die Phasen 3 + 4 durchzuführen, bevor mit einer neuen Diätphase begonnen werden kann.

## Meine Ernährungs-Empfehlungen

Nach und nach kleinere Mengen an Kartoffeln, Reis und mehlhaltigen Produkten einbauen (versuche Vollkornprodukte zu verwenden)

### Achte auf eine ausgewogene Energiebilanz

- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse und Obst, magerem Fleisch, gesunde Öle und Fette sowie komplexe Kohlenhydrate.
- mindestens 2 L Wasser oder ungesüßten Tee am Tag trinken.
- kein Fastfood, Süßigkeiten, fettes Essen
- Lebensmittel mit Zucker und Weißmehl vermeiden
- keine gehärtete Fette verwenden

gesunde Fette: wie z.B. Öle, Nüsse, Körner und Samen usw.

- zum Braten: z.B Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- für Salate: z.B Leinöl oder Olivenöl
- komplexe Kohlenhydrate: wie z.B.. Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken, Kleie, Bohnen, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte

## Einnahme der Produkte

	Daily + Eiweiß	Proanthensols (OPC)	OmeGold (Omega3)
Morgens	Daily 2 Messlöffel (kleiner Messlöffel)	2 Stück	1 Stück
	Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)		
Mittags			
Abends			1 Stück
Nachts			

## Gewichtstabelle

	Nach den zwei Ladetagen	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag7
Gewicht								

	Tag 8	Tag9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag15
Gewicht								

	Tag16	Tag17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
--	-------	-------	--------	--------	--------	--------

## Küchenzettel

<b>Phase 4 6 Monate</b>	<p>Teste verschiedene Lebensmittel und achte darauf, dass dein Gewicht nicht mehr als 2 kg vom aktuellen Gewicht abweicht.</p>
-----------------------------	--

## Meine Empfehlung nach Beendigung Deiner ersten Kur

Vermeide auch jetzt zu viel Alkohol, Fertigprodukte und Fette, und nehme viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu Dir.

Ich empfehle auch weiterhin das kleine Nahrungsergänzungsmittel-Paket (ca.120,-€)

## Anmerkungen von Deinem Stoffwechsel-Coach

Mein Ziel ist es, Dich während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu begeistern.

Aus jahrelanger Praxiserfahrung als Personal Trainer und Ernährungs-Coach weiß ich, dass sich während jeder ernsthaft durchgeführten Ernährungsumstellung das Geschmacks- und Ernährungsverhalten meiner

Klienten langfristig verändert wird.

Diese Veränderung des Ernährungsverhaltens ist das Ziel der 21 Tage Stoffwechselkur, und der Start in ein vitaleres, leichteres und natürlich gesünderes Leben

**Mein TIPP!** Das Rezeptbuch für die Zeit nach der Stoffwechselkur. (findest Du auch auf meiner Seite)

Bei Fragen kannst Du mir gerne eine E-Mail zu kommen lassen, die ich natürlich zeitnah beantworten werde!

**E-Mail:** [info@reshapeyou.de](mailto:info@reshapeyou.de)

**Dein Coach**

### Mess-Tabelle: Umfang

	Nach den zwei Lade-Tagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Differenz In cm
Bauch (auf Nabelhöhe)					
Po					
Oberschenkel links (dickste Stelle)					
Oberschenkel rechts (dickste Stelle)					
Studio-Messungen bei Bedarf					
Körperfett %					
Körperfett Kg					
Muskelanteil					

## Die erlaubten Lebensmittel während der Kur

**Fleisch (Eiweiß)** Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel

**Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)** Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben

**Eiweiß-Alternativen für Vegetarier und Veganer** Harzer, Roller, Seitan (Weizeneiweiß), Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Lopino aus Lupineneiweiß, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hühnerei/60 g, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver

**Gemüse** Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln und Zucchini (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)

**Früchte (nur wenn unbedingt notwendig)** Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben)

**Gewürze** Steinsalz (Himalayasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw., Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen

**Getränke** Wasser (min. 1,5-2L/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse) und Tee (Schwarz, Grün, Matete, Kräutertee)

**Quelle:** \*Der Inhalt dieser Seite stammt aus dem Buch:  
„Die 21-Tage Stoffwechselkur“ Arno Schikowsky. ISBN-978-3-9817004-0-4