

Checkliste für GESUNDHEITS-RESET 2.0



Man braucht:

- Digitale Küchen- und Personenwaage.
- Vorher-Foto (bekleidet, bei Männern vorzugsweise mit nacktem Oberkörper) von vorne, von der Seite, von hinten, vom Gesicht und ein Foto, das auf bestimmte Problemzonen einzoomt, z.B. die Haut.
- Tägliches Wiegen, siehe Wiegeschema im Reset-Handbuch (digital), sodass Sie eingreifen können, wenn die Gewichtsabnahme einige Tage stagnieren sollte.
- Bei Beginn wiegen und dann einmal pro Woche, siehe Messschema im Reset-Handbuch (digital).
- FatSecret App zum Kalorien zählen herunterladen.
- Laden: mindestens 3500 kcal maximal 5000 kcal (mit FatSecret App).
- Phase 2: Durchschnittlich 700 Kalorien, NIEMALS unter 500 Kalorien pro Tag essen.
- Wenn Sport getrieben wird, nach Rücksprache mehr Kalorien aus der erlaubten Liste aufnehmen.
- Nach 19:00 Uhr nichts mehr essen.
- In Phase 2 verzehrst du: 2x Grissinis oder 2x täglich in jedem Fall je eine Scheibe Knäckebrot als Zwischenmahlzeit (also nicht mit Mittag- oder Abendessen kombinieren). Es hilft dem Körper, der das Kaugefühl noch braucht. In Phase 3 KEINE Grissinis und Knäckebrot mehr essen.
- 1x Stoffwechselbeschleuniger Enerxan 2x täglich mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und Mittagessen einnehmen.
- Alle Produktetiketten durchlesen und sich vergewissern, dass KEIN Zucker bei den Inhaltsstoffen angegeben ist. Wenn laut den Angaben kein Zucker enthalten ist, wohl aber in der Nährwerttabelle, ist das in Ordnung.
- Maltodextrin = Zucker, es gibt mehr als 24 Pseudonyme für Zucker, also aufgepasst!
- Duschen mit fettfreiem Duschgel (kein Öl).
- Keine Cremes oder Grundierungen verwenden, sondern nur mineralisches Make-up-Puder.
- Vaseline ist erlaubt (dringt nicht in die Haut ein).



Einkaufsliste

- Fettfreies Duschgel
- Grissinis oder Knäckebrot
- Kikkoman-Sojasoße mit roter Kappe (grün = Zucker)
- Tomatenpüree zuckerfrei
- Bio-Tee ohne Aroma und Zucker
- Kräutersalz von Herbamare
- Keltisches Meersalz
- Backpapier
- Vaseline
- Mineralisches Make-up

VIEL ERFOLG!



 Jezelf Helpen
- voor een betere levensstijl -