

Stoffwechselkur

Allgemeine Information

Das Grundprinzip der Stoffwechselkur ist eine Ernährungsumstellung mit dem Ziel, den Fettstoffwechsel zu aktivieren, um dort Kilos zu verlieren, wo der Körper normalerweise nicht mehr hinkommt.

Die Dauer der Stoffwechselkur beträgt mindestens 44 Tage. Wenn das Ziel der Kur die Gewichtsabnahme ist, kann sie verlängert werden, bis das optimale Gewicht erreicht ist. Die Stoffwechselkur ist eine Kombination aus einer spezifischen Diät und der Integration von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln und einem Aktivator-Salz um den Fettstoffwechsel anzuregen.

Die Kur wird in 4 Phasen unterteilt:

1. Ladetage* (Dauer: 2 Tage) -> Stoffwechsel anregen (hochkalorische Phase)
 2. Diät-Phase* (Dauer: 21 Tage) -> keine Kohlenhydrate, kein Fett
 3. Stabilisationsphase (Dauer: 21 Tage) -> keine Kohlenhydrate, Integration von Fett
 4. Testphase (Dauer: frei) -> frei. Beobachten des Körpergewichts
- * Phase mit dem Aktivatorsalz

Das Ziel ist ein neues Körpergefühl zu erreichen und die Körperintelligenz zu fördern, d.h. verstehen lernen, was mir guttut und was ich lieber lassen sollte.

Die Ursprünge der metabolischen Behandlung gehen auf die 1960er Jahre zurück und beruhen auf den Forschungen von Dr. Simeon, einem britischen Endokrinologen, der die Hypothese vertrat, dass Übergewicht eine Störung des Stoffwechsels und der Regulierung bestimmter Hormone ist. Deshalb ist das Aktivator-Salz das entscheidende Kernelemente (Dieses erhalten Sie durch uns nach der Bestellung der Supplemente (online-shop)).

Die Stoffwechselkur ist die wirksamste Methode, um schnell Gewicht zu verlieren, ohne es wieder zuzunehmen. Männer können 8 bis 10 % ihres Körpergewichts und Frauen 6 bis 8 % in einem Monat abnehmen, ohne schlaff zu werden und ohne eine Unterernährung zu riskieren. Viele Diäten scheitern, weil sie für den Körper eine psychische Belastung darstellen; wie gesagt, betreibt der Körper unter Stress einen Energiekanibalismus (= der Körper baut sich selbst ab, bspw. die Muskelmasse); deshalb wird während der Kur die Proteinzufuhr stark erhöht. Dadurch werden die negativen Effekte kompensiert und verhindert, dass Muskelmasse abgebaut wird. Die Verabreichung von Antioxidantien sorgt dafür, dass die Haut elastisch bleibt und nicht erschlafft. Schließlich hilft die Ergänzung mit Omega-3- und Eiweißgetränken, diese Stoffwechselkur mit Gelassenheit und Zufriedenheit zu bestehen. Eiweißgetränke enthalten Tryptophan, die Vorstufe von Serotonin, dem Glücks- und Zufriedenheitshormon, das die gute Laune während der Diätphase fördert.

Die 4 Phasen der Stoffwechselkur

Ladetage

Die Kur beginnt mit zwei Tagen „Fressen“, d. h. man isst so viel wie möglich, nicht bis man satt ist, sondern bis man nichts mehr essen kann. Ziel ist es, mit fett- und kohlenhydratreichen Mahlzeiten die doppelte Kalorienzahl (4000 bis 6000 Kcal) zu erreichen, die in Kombination mit aktivierendem Salz die Fettzellen stimulieren und so den Fettstoffwechsel anregen.

Diätphase

Am dritten Tag beginnt die zweite Phase der Kur. Die Kalorien werden auf 500 kcal pro Tag reduziert. Es werden keine Kohlenhydrate, kein Zucker, Süßigkeiten, Brot, Reis, Kartoffeln etc. gegessen. In dieser Phase gibt es kein Öl und kein Fett, und es wird kein Alkohol oder zuckerhaltige Getränke getrunken. Die Ernährung besteht nur aus Gemüse und Eiweiß, die auf einer Einkaufsliste aufgeführt sind, die Sie zu Beginn der Behandlung erhalten. Eiweiß in Kombination mit dem Aktivator befriedigt das Hungerzentrum unseres Gehirns und nimmt uns so den Hunger und die Lust auf Zucker. Dieser Aktivator entblockt den Stoffwechsel.

Diese zweite Phase dauert mindestens 21 Tage oder bis zum Erreichen des Wunschgewichts; sie kann ohne Probleme um mehrere Wochen oder Monate verlängert werden, sofern man sich wohlfühlt.

Stabilisationsphase

Dann beginnt die dritte Phase, in der man allmählich beginnt, Fett in verschiedenen Formen (Öl, Nüsse, Lachs, fettes Fleisch) zuzuführen, ohne Aktivator. Zu diesem Zeitpunkt sollte der Körper wieder gelernt haben, Fett zu verstoffwechseln, und er befindet sich immer noch im ketogenen „Modus“. Da keine Kohlenhydrate zugeführt werden, ist der Körper gezwungen, die Energie aus Fett zu gewinnen.

Mit einer kalorienarmen Ernährung, z. B. mit einer Differenz von 300-600 kcal zum Energiebedarf, verliert man in dieser Phase, die in der Regel 21 Tage oder eventuell auch länger dauert, noch einige Kilos.

Testphase

Dann beginnt die vierte Phase, in der Sie beginnen, einige Mahlzeiten mit Kohlenhydraten mäßig und in den richtigen Proportionen hinzuzufügen. Es ist wichtig, das Gewicht wöchentlich zu kontrollieren. Eine Schwankung von einem Kilo mehr oder weniger über 2-3 Wochen ist normal. Das Ziel ist jedoch, das erreichte Gewicht zu halten.

Die Testphase erstreckt sich über mehrere Monate. Es wird empfohlen, sich an eine mediterrane Ernährung nach LOGI® - Art zu halten.