



Céline Raschke

DEIN PERSÖNLICHER LEITFADEN FÜR DIE

21-TAGE

STOFFWECHSELKUR

VON

Céline  *Belly*

DER WOHLFÜHL- & STOFFWECHSELKUR-BLOG

BEVOR DU ANFÄNGST...

Die 21-Tage Stoffwechselkur gehört zu einem der am schnellsten wachsenden Konzepte.

Doch woher kommt die Stoffwechselkur? Als "Entdecker" wird der britische Mediziner Dr. Simeons genannt. Der Schlüssel zur Abnahme liegt laut Simeons im Gehirn, genauer im Hypothalamus. Der Hypothalamus steuert unser Stoffwechselzentrum, er ist sozusagen der Dreh- und Angelpunkt sämtlicher Stoffwechselaktivitäten. Simeons entdeckte, dass die Information des Schwangerschaftshormons hCG die Gewichtsabnahme fördert.

Humanes Choriongonadotropin, kurz **hCG**, wird von jedem Menschen in geringen Mengen produziert. In den 1950ern wurden adipöse Menschen noch mit dem Hormon "schlank gespritzt". Wir hingegen nehmen **Globuli**. Dieses **homöopathische** Präparat enthält keine Hormone sondern lediglich die Information, die das Hormon trägt. Die Information reicht aus, um Veränderungen im Hypothalamus zu bewirken, den **Stoffwechsel** wieder in die richtige Bahn zu bringen und nach der Gewichtsabnahme einen neuen Set-Point zu setzen, also ein neues Gewicht,

das von nun an als Ausgangsgewicht angesehen wird. Beim Hypothalamus-Reset soll der Hypothalamus auf null gestellt werden, mit andern Worten er wird wachgerüttelt und neu justiert. Dadurch wird der Jojo-Effekt verhindert, denn das Gehirn will nicht zum alten Gewicht zurück kehren. Cool, oder?!

Es handelt sich also nicht um eine Hormon-Kur, wie manche Medien fälschlicherweise behaupten.

Du solltest die Kur nicht machen, wenn du schwanger bist. An alle anderen: **Los geht's!**

Deine

Céline

Du erhältst diesen Leitfaden als Dankeschön für die Anmeldung zum Newsletter!

Bei Fragen, Problemen und allem, was dir auf dem Herzen liegt, kannst du dich bei mir melden:

celine@celibelly.de
www.celibelly.de



FÜR...

... DICH!!

Weil du einen wichtigen Schritt in dein neues, gesünderes Leben gewagt hast, indem du diese Seiten liest und dich für die Stoffwechsellkur entschieden hast.

Schön, dass du Dir etwas Gutes tust!
Du bist super!



INHALT

1. WAS BENÖTIGE ICH?
2. WARUM LIFEPLUS?
3. PHASE 1: LADETAGE & STRENGE PHASE
4. PHASE 2: STABILISIERUNGSPHASE
5. PHASE 3: AUSTESTUNGSPHASE
6. EINKAUFLISTEN: ALLE ERLAUBTEN LEBENSMITTEL
7. WOHER BEKOMME ICH KURKONFORME REZEPTE?
8. VIER DINGE, DIE VIELE FALSCH MACHEN
9. TABELLEN ZUM AUSDRUCKEN:
GEWICHTSTABELLE & MESSTABELLE



WAS BENÖTIGE ICH?

Bevor du starten kannst, benötigst du die richtige Ausstattung:

- Daily Plus:** versorgt deinen Körper täglich mit Nährstoffen. Er enthält alle Vitamine, die deine Zellen zur Optimalversorgung benötigen, und die notwendigen Ballaststoffe, um den Darm zu säubern.
- MSM:** eine hochwertige Rezeptur mit Methylsulfonylmethan und Molybdän zur Förderung des gesunden Aminosäurenstoffwechsels für den Erhalt der Gelenke.
- OPC:** OPC Proanthenols 100 schützt deine Zellen und strafft das Gewebe.
- OmeGold:** Omega-3-Öle spielen eine große Rolle für einige der wichtigsten Körperfunktionen. Sie unterstützen die kognitiven Funktionen des Gehirns, eine gesunde Herzfunktion sowie das Sehvermögen.
- Globuli:** [Homeda Gonadotropin C30](#) enthalten die Informationen des hCG-Hormons und öffnen die Fettzellen.
- Eiweiß:** die Auswahl bei LifePlus: Vanille und Schoko, hohe Qualität und selbstverständlich **aspartamfrei** (!)

Bei niedrigkalorischer Ernährung ist es wichtig, den Körper zu unterstützen, um nicht in Unterversorgung zu geraten.

Die hochwertigsten Produkte erhältst du unter www.lifeplus.com

Du brauchst bei der ersten Bestellung einen Sponsor. Du hast keinen? Dann gib einfach meine **Sponsornummer** an:

3597343

Tipp:

Mit der ASAP-Funktion, die jederzeit kündbar ist, bist du flexibel und sparst dir die Versandkosten. Setze auch bei deiner Bestellung den Haken beim gratis Willkommens-Paket.



WARUM LIFEPLUS?

Bei LifePlus sind Forschung und Entwicklung auf dem neusten Stand und du erhältst immer korrekte Auskunft über die Herstellung und die Inhaltsstoffe. Andere Firmen verschweigen hier viel, da sie chemisch herstellen und keine biologischen Inhaltsstoffe verwenden.

LifePlus hat eine sehr schonende Produktion: Beim angewandten **Kaltherstellungsverfahren** bleibt die Wirksamkeit der Vitamine und Enzyme erhalten, die bei der Heißverarbeitung zerstört würden, was den ernährungsphysiologischen Nutzen reduzieren würde.

Vitaminpräparate benötigen etwas, das die Inhaltsstoffe zusammenhält. Viele Hersteller verwenden synthetische Bindemittel, die keinen ernährungsphysiologischen Wert haben. Im Unterschied dazu verwendet LifePlus eine unternehmenseigene Rezeptur aus speziellen Kräutern, **Phytonährstoffen**, pflanzlichen Enzymen und mehr als 30 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Dies unterstützt die Aufnahme der Wirkstoffe der Produkte im Körper.

Kurz: das beste für deinen Körper, was derzeit auf dem Markt ist.

www.lifeplus.com/de-de/product-category/nutritional-supplements

Zu teuer?

Du kannst durch Empfehlungen der LifePlus-Produkte ganz einfach Geld verdienen und dir so deine eigenen Produkte refinanzieren.

Melde dich bei Interesse, ich erkläre es dir gerne. Es ist ganz einfach!

Lieber Alternativen nutzen?

<http://celibelly.de/21-tage-stoffwechselkur/alternativprodukte/>



PHASE 1: LADETAGE

Alles beginnt mit der Vorbereitungsphase und **zwei Ladetagen:**

Du nimmst jeweils 5 Globuli morgens, mittags und abends vor den Mahlzeiten und 5 weitere vor dem Schlafen gehen. Also **20** insgesamt.

An diesen beiden Tagen kannst du essen **was du willst**. Hau rein! Minimum sind ganze 3000 kcal, gerne mehr!

Am Besten, du isst sehr fetthaltige Nahrung, denn es geht darum, die Speicher zu füllen und den Stoffwechsel ordentlich anzukurbeln.

Fast Food ist erlaubt. Fettig ist erlaubt. Kalorienreich ist erlaubt.

Nur Alkohol nicht.*

Viel Spaß!

***Warum keinen Alkohol?**

Er hemmt den Stoffwechsel!

Der Alkohol hemmt die Verdauungsenzyme. Die Hemmung von Verdauungsenzymen verlangsamt alle Verdauungsprozesse. Für den Körper ist Alkohol Gift und daher muss er mit Priorität abgebaut werden. Alle anderen Stoffwechselprozesse werden dadurch extrem verlangsamt oder gestoppt, denn Giftabbau hat Vorrang.

WICHTIG:

Nach Einnahme der Globuli darf für 15-30 min. nichts getrunken, gegessen oder Zähne geputzt werden!



PHASE 1: STRENGE PHASE

Du nimmst je 5 **Globuli** morgens, mittags, abends und vor dem Schlafen gehen.

Zusätzlich nimmst du die **Vitalstoffe** und den **Daily Shake**.

Morgens:	4 MSM, 2 OPC, 1 OmeGold * 2 Messlöffel Daily in Wasser oder frisch gepresstem Orangensaft auflösen Eiweißshake in Daily oder Wasser lösen
Mittags:	eine Eiweißportion (120g) und so viel Gemüse, bis du satt bist
Abends:	4 MSM, 1 Omegold, eine Eiweißportion (120g) und Gemüse
Optional:	Vor- und Nachmittags eine Portion Obst
Getränke:	2-4l Wasser, grüner o. schwarzer Tee schwarzer Kaffee

Nach den Ladetagen beginnt die strenge Phase, die **21 Tage** andauert.

Dein Darm wird saniert, dein Körper entgiftet und dein Hypothalamus wird neu programmiert. Ab jetzt isst du täglich ca. **500 kcal**, aufgeteilt auf Mittag- und Abendessen.

Infos zu den Vitalstoffen findest du hier: celibelly.de/vital

* **Reihenfolge:**
OPC 30min bevor du Eiweiß zu dir nimmst, MSM und OmeGold zum Frühstück dazu



PHASE 2: STABILISIERUNGSPHASE

Nach der Neuprogrammierung des Hypothalamus geht es jetzt darum, das Gewicht zu halten und zu stabilisieren.

Du nimmst weiterhin die **Vitalstoffe**, aber **keine Globuli** mehr.

Deine Kalorienzufuhr wird langsam erhöht und du nimmst wieder kohlenhydratreichere und fetthaltige Lebensmittel in deinen Ernährungsplan auf:

Damit sind gesunde Fette (Rapsöl, Olivenöl) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen) gemeint.

In dieser Phase sollte dein Gewicht keine großen Schwankungen haben, $\pm 1,5\text{kg}$ sind aber durchaus normal.

AB JETZT: KEINE GLOBULI MEHR!

Information:

Die Stabilisierungsphase sollte genauso lange dauern wie die strenge Phase.

Wenn Du die 21 Tage verlängert hast, dann verlängere auch die Stabilisierung.

WICHTIG:

Kartoffeln, Reis, Vollkornprodukte, Brot, Zucker usw. sind erst ab Phase 3 wieder erlaubt.



PHASE 3: AUSTESTUNGSPHASE

In dieser Phase wird nacheinander getestet, welche Lebensmittel dir und deinem Körper gut tun und welche nicht.

Woche für Woche wird ein neues Lebensmittel deiner Ernährung hinzugefügt und die Reaktionen deines Körpers beobachtet.

Es kommt vor, dass in dieser Phase Unverträglichkeiten aufgedeckt werden, die vorher nicht bekannt waren.

Bei Auftreten einer unverträglichkeit kann zur Absicherung ein Arzt aufgesucht werden.

Wenn du tatsächlich Woche für Woche ein neues Nahrungsmittel hinzugenommen hast, lässt sich so auch leicht feststellen, bei welchem Nahrungsmittel es dir nicht gut ging. Schon leichtes Bauchgrummeln deutet darauf hin, dass du mit diesem Lebensmittel langsam machen solltest.

Hör auf deinen Körper

Beispiele für vorkommende Unverträglichkeiten:

leichte Laktoseintoleranzen, Weizen/Gluten-Unverträglichkeiten, Diarrhoe bei Fetthaltigem, ...

Plane für diese Phase viel Zeit ein und teste alle Nahrungsmittel nacheinander.

Bis zu 6 Monate kann diese Phase durchaus dauern.

Nimm dir die Zeit für dich und deinen Körper.



EINKAUFLISTEN: ALLE ERLAUBTEN LEBENSMITTEL

Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und Milchprodukte.

Beim **Fleisch** ist darauf zu achten, dass es mager ist.

Schweinefleisch ist nur bedingt erlaubt.

Wurst sollte in der strengen Phase aufgrund des hohen Salzgehalts und diverser Zusatzstoffe nicht gegessen werden.

MAGERES FLEISCH		Kcal/100g
Rindfleisch	Filet	121
Rindfleisch	Hüftsteak	104
Rindfleisch	Steak	130
Rindfleisch	Roastbeef	167
Rindfleisch	Tatar	112
Geflügel	Hähnchenbrust	100
Geflügel	Putenbrust	110



EINKAUFLISTEN

MILCHPRODUKTE, EIER	Kcal/100g
Ei (55g)	86
Eigelb	35
Eiweiß	18
Magerquark (0,2%)	66
Hüttenkäse	81
Frischkäse (0,2%)	63
Harzer Rolle	113

FISCH, MEERESFRÜCHTE	Kcal/100g
Hecht	82
Heilbutt	96
Kabeljau	78
Flunder	73
Dorade	85
Barsch	82
Thunfisch	224
Tintenfisch	82
Scampi	138
Garnelen	106
Hummer	83
Jakobsmuschel	76
Seezunge	83
Miesmuschel	70



EINKAUFSLISTEN

Gemüse kannst Du so viel essen, bis Du satt bist.

Du kannst auch verschiedene Gemüsesorten miteinander kombinieren.

Lediglich auf Karotten solltest du verzichten.

Wenn du Kalorien zählen willst, zähl v.a. die Proteine, denn damit solltest du ~500kcal/Tag zu dir nehmen.

GEMÜSE			
Artischocke	Eisbergsalat	Porree	Sellerie
Aubergine	Fenchel	Radieschen	Spargel
Blumenkohl	Grünkohl	Rosenkohl	Spinat
Brokkoli	Kopfsalat	Rotkohl	Stangensellerie
Champignon	Mangold	Rucola	Tomate
Chicorée	Lauchzwiebel	Salatgurke	Wirsing
Chinakohl	Paprika	Sauerkraut	Zucchini



EINKAUFLISTEN

Faustregeln:

1 Portion Obst am Vormittag, 1 Portion am Nachmittag.

Beschränke dich pro Portion auf eine Sorte.

Alles, was nicht in deine beiden Hände passt, ist zu viel.

Abends sollte auf Obst verzichtet werden.

OBST			
Apfel, sauer	Kaktusfeige	Quitte	Nicht erlaubt:
Blaubeere	Limette	Rhabarber	Ananas
Erdbeere	Mango	Stachelbeere	Trauben
Grapefruit	Orange	Zitrone	Wassermelone
Guave	Papaya	Zwetschge	Bananen
Heidelbeere	Pflaume		
Johannisbeere	Preiselbeere		



EINKAUFLISTEN

Trinken sollte man **2-4 Liter** am Tag, bestenfalls stilles Wasser.

Ungesüßte Tees oder schwarzer Kaffee sind auch möglich.

Zitronen- oder Gurkenscheiben in Wasser eingelegt ergeben im Sommer eine leckere Erfrischung.

Bei **Hunger** kann man eine Scheibe Knäckebrot oder 2 Grissini-Stangen essen.

Es ist eine **Option**, die nur bei Hunger genutzt werden und die angegebene Menge pro Tag nicht übersteigen sollte.

GETRÄNKE	SNACK
Wasser, still	1 Scheibe Knäckebrot
Tee, schwarz o. grün	2 Grissini
Kräutertee	
Kaffee	



EINKAUFSLISTEN

GEWÜRZE, SÜSSUNGSMITTEL		
Apfelessig	Kreuzkümmel	Tabasco
Balsamico, ohne Zucker	Kurkuma	Tomatenmark, ohne Zucker
Cayenne Pfeffer	Meerrettich	Wasabi
Curry	Paprikapulver	Xucker, Erythrit (erst ab Phase 2)
Dijon Senf, ohne Zucker	Pfeffer, schwarz	Zimt
Gemüsebrühe, ohne Zucker u. Zusätze	Safran	Zitronensaft
Grüne Kräuter	Meersalz, Himalayasalz	Zitronenpfeffer
Ingwer	Sambal Oelek	...
Knoblauch	Stevia	



WOHER BEKOMME ICH KURKONFORME REZEPTE?

Rezepte für die Stoffwechsellkur findest du überall im Internet oder im Buchhandel:

- Auf meinem Blog: www.celibelly.de/Rezepte
Hier findest du diverse Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, vegetarisch, vegan und auch einige Vor- und Nachspeisen.
Bestimmt ist etwas für deinen Geschmack dabei!
- Beim **Stoffwechsellkoch** Rolf Cipra: www.facebook.com/stoffwechsellkoch
- In **Büchern** wie dem [HCG-Kochbuch auf Amazon](#)
- Bei **chefkoch.de** werden immer mehr kurkonforme Rezepte gepostet, jedoch muss man da schon etwas suchen und alternative Begriffe wie „no carb“ eingeben

Wo noch?

Auch auf Youtube unter Suchbegriffen wie „HCG Diät“, „Stoffwechsellkur Rezepte“, usw. finden sich neue und leckere Rezepte für alle Varianten und jeden Geschmack!



4 DINGE, DIE VIELE FALSCH MACHEN

„Mensch ist das viel, was ich beachten muss!“ Halb so wild, leg einfach los und beachte noch diese Dinge, die viele zu Beginn der Kur falsch machen:

Pfefferminze in der Zahnpasta

Nein! Pfefferminze kann die Wirkung der Globuli beeinflussen. Nutze für die Zeit der strengen Phase eine Zahnpasta ohne Minze oder lasse zum Zähneputzen mindestens eine halbe Stunde Luft, bevor du die Globuli nimmst. Direkt nach Einnahme der Globuli sollst du ja sowieso 15-20 Minuten warten, bis du etwas in den Mund nimmst.

Fetthaltige Hautcreme benutzen

Nein! Du nimmst über deine Haut Stoffe auf. Das Fett aus der Hautcreme würde also in unseren Körper gelangen und all die Arbeit kaputt machen. Für ein bestmögliches Ergebnis rate ich dir, eine neue Bodylotion einkaufen zu gehen, eine ohne Öle.

Globuli schlucken

Nein! Lege dir die Globuli unter die Zunge oder presse sie an den Gaumen. Die Informationen werden über die Schleimhäute aufgenommen, die Magensäure würde nur alles zerstören. Lege die Globuli auf einen Plastiklöffel (nicht Metall!) oder auf deine Handinnenfläche. Wenn du sie zwischen die Finger nimmst, lecke diese danach ordentlich ab. Kein Witz!

Alkohol an den Ladetagen konsumieren

Nein! Darüber haben wir am Anfang schon gesprochen, es wird dir schaden und deinen Stoffwechsel erstmal für einige Tage lahm legen.



TABELLEN ZUM AUSDRUCKEN

Du findest auf den nächsten Seiten eine **Gewichtstabelle**, um Dein Gewicht in allen vier Phasen im Blick zu haben.

Außerdem findest Du **Messtabellen**, um zu notieren, wie sich die Maße Deines Körpers ändern und für Fett-, Wasser- und Muskelanteile in Deinem Körper. Das kannst du auf speziellen Waagen messen lassen oder im Fitnessstudio deines Vertrauens. Auch einige Ärzte können solche Messungen durchführen.

In die zweite Tabelle kannst du auch deinen **BMI** eintragen. Der Body Mass Index berechnet sich, indem du dein Körpergewicht dividierst durch deine Körpergröße im Quadrat.

Ein Beispiel: Du wiegst 60kg und bist 1,60m groß, dann rechnest du $60 : (1,6 \text{ m})^2 = 23,4$

Du kannst die Tabellen **ausdrucken** und zu Hause aufhängen, dann hast du immer alles **im Blick**.

Tipp:

Bevor Du mit der Stoffwechsellkur beginnst, solltest Du ein paar **Bilder** von Dir machen. Von vorne, von hinten, von der Seite und vom Gesicht. Wenn Du nach der Stabilisierungsphase erneut Fotos machst und die Bilder vergleichst, wirst du dich kaum wieder erkennen. Versprochen!



GEWICHTSTABELLEN

LADETAGE UND STRENGE PHASE				STABI-PHASE		AUSTESTUNGS-PHASE			
Tag	Gewicht	Tag	Gewicht	Tag	Gewicht	Tag	Gewicht	Monat	Gewicht
I		7		15		1		1	
II		8		16		7		2	
1		9		17		14		3	
2		10		18		21		4	
3		11		19				5	
4		12		20				6	
5		13		21					
6		14							

Links: Gewicht an den Ladetagen und täglich in der strengen Phase
 Mitte: Gewicht 1x pro Woche in der Stabilisierungsphase
 Rechts: Gewicht 1x im Monat in der Austestungsphase

MESSTABELLE

in cm	Vor den Ladetagen	Tag 7	Tag 14	Tag 21	Nach der Stabilisierung
Brust					
Bauch					
Po					
Oberschenkel, links					
Oberschenkel, rechts					
Oberarm, links					
Oberarm, rechts					
	Vor den Ladetagen	Tag 7	Tag 14	Tag 21	Nach der Stabilisierung
Knochenmasse in kg					
Körperfett in %					
Wasser in %					
Muskelanteil in %					
BMI					

LOS GEHT'S!

Viel Erfolg bei deiner
Stoffwechsellkur

wünscht Dir *Céline*

www.celibelly.de

