



hcgcoach.de

DAS KONZEPT
FÜR
DEINE STOFFWECHSELKUR



Rechtliche Hinweise

Vor jeder Diät solltest du immer deinen Arzt oder Therapeuten konsultieren.

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Laut europäischer Rechtssprechung ist es untersagt,

Nahrungsergänzungsmitteln eine Wirkung zu zusprechen.

Sie dienen daher ausschließlich zur Ergänzung der täglichen Ernährung,

die ausgewogen und gesund sein sollte. Wenn du gegen einen oder mehrere

Inhaltsstoffe der von dir erworbenen Nahrungsergänzungen allergisch bist oder

Unverträglichkeiten auftreten, setze diese sofort ab und befrage deinen Arzt.

Nahrungsergänzungen sind außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.

Kinder und Jugendliche sollten keine Diät durchführen.

Die hier beschriebene hCG-Diät sowie deren Ablauf, basieren auf dem Buch von

Anne Hild „Die hCG Diät“ und sind kein Werk von hcgcoach.de. Insbesondere

stellt diese Broschüre keine Aufforderung zur Durchführung einer Diät dar.

Jede von dir durchgeführte Diät geschieht auf eigenes Risiko.

hcgcoach.de haftet nicht für Folgen aus der Durchführung deiner Diät

oder dem unsachgemäßen Gebrauch der Nahrungsergänzungsmittel.

Wir empfehlen dir in jedem Fall, dich vor der Entscheidung für eine Diät von deinem Arzt beraten zu lassen.

INHALT

EINLEITUNG

Vorbereitung ist alles! So geht es ohne Stress in die Stoffwechselkur

DIE LADETAG

Noch einmal richtig genießen!

DIE STRENGEPHASE

Der Weg zur Ernährungsumstellung.

VERZEHREMPFEHLUNG

Für die Nahrungsergänzungen.

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Alles auf einen Blick.

DIE STABIPHASE

Kampf dem Jojo-Effekt!

DIE ERHALTUNG

Angekommen in der Umstellung.

NOTIZEN



Dein **hccc**

hcgcoach.de-Team



Melanie Schuh Kundenbetreuung

Etwas bei der Bestellung vergessen, oder Fragen zu unserem Konzept? Melanie ist Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr in unserem Kundenservice zu erreichen.



Philipp Schuh Versand

Zuständig dafür, das alle Pakete auch das enthalten, was bestellt wurde. Sollte doch mal etwas fehlen, kein Problem, melde Dich mit deiner Auftragsnummer bei uns und wir kümmern uns sofort darum.

Marcel Liedko Geschäftsführung

Du findest einen Fehler oder kommst bei einer Bestellung nicht weiter? Schreib eine Mail an: info@hcgcoach.de
Wir kümmern uns sofort darum!



Wir sind für Dich da!



Frank Schuh Gründer & Coach

Das Oberhaupt der hCGCoach Familienmanufaktur und Kopf hinter unserem Konzept. Du hast weitere Fragen zur Kur? Frank hilft Dir jederzeit weiter.

Alexander Schuh Produktion

Mit bestem Gewissen, meistens singend bei der Arbeit vorzufinden, sorgt Alex dafür, dass Deine Produkte sauber und ordentlich abgepackt werden.



Frederik Schuh

Produktion

Zuständig für alle Getränkekonzentrate und Aromatropfen bei uns, bringt er stets gut gefüllte Flaschen in all unsere Pakete.



Unsere Öffnungs- und Telefonzeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

UNSER KONZEPT

Angelehnt an das Original von Anne Hild, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Stoffwechselkur so einfach und angenehm zu gestalten, dass mit uns jeder sein Ziel erreichen kann!

Ohne auf leckeres Essen, Saucen oder Desserts verzichten zu müssen. Wir haben mit unserem Entwicklerteam Wege gefunden, Dir eine gesunde und stark kohlenhydrat- und fettreduzierte Lebensweise zu ermöglichen. Ganz ohne schlechtes Gewissen und ohne Verzicht auf Genuss, bei gleichzeitig günstigen Preisen. Mit dieser Broschüre führen wir Dich sicher durch alle Phasen der Stoffwechselkur.

Solltest Du noch weitere Fragen haben, kannst Du uns jederzeit von

Montag bis Freitag,
zwischen 09:30 Uhr und 16:00 Uhr

anrufen. Wir helfen Dir weiter.

Besuche auch unsere Facebookgruppe und lasse Dich von über 25.000 Mitgliedern unterstützen.



WARUM SPRAY UND KEINE GLOBULI ODER TROPFEN?

Globuli waren bisher ein essentieller Bestandteil der beliebten Stoffwechselkur. Aber sie haben erhebliche Nachteile. Globuli können nur kaum nachweisbare Mengen an Nährstoffen aufnehmen, deshalb waren in unseren eigenen Globuli auch nur kleine Mengen an Aminosäuren enthalten. Neben den Globuli waren Tropfen die bisher einzige Alternative. Aber auch diese haben Nachteile. Die Dosierung der Tropfen mit einer Pipette, ist äußerst mühselig und außerdem enthalten sie ca. 20% Alkohol. Unser neu entwickeltes Push-IT! Aktivator Spray ist daher die nächste Evolutionsstufe und den Globuli oder Tropfen in Handhabung und Nutzen deutlich überlegen.

Das Push-IT! Spray enthält die wichtigen B-Vitamine in einem besonders ausgewogenen Verhältnis. 4 Sprühstöße am Tag versorgen Dich mit 100% der empfohlenen täglichen Verzehrmenge der enthaltenen B-Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12. Allgemein dient Push-IT! dazu die Versorgung mit den B-Vitaminen in ausreichender Menge sicherzustellen. Vitamine aus dem B-Komplex kommen in der Natur meist gemeinsam vor und verstärken sich dort gegenseitig in ihrer Wirkung.

Push-IT! bildet das Herzstück Deiner Stoffwechselkur.

Dennoch gehen wir im weiteren Verlauf ebenso auf die Globuli und Tropfen ein, da diese auch von einigen Kurteilnehmern genutzt werden.

Zu den Vitaminen aus dem B-Komplex zählen:

- Thiamin (Vitamin B1),
- Riboflavin (Vitamin B2),
- Niacin (Vitamin B3),
- Panthothensäure (Vitamin B5),
- Pyridoxin (Vitamin B6),
- Biotin (Vitamin B7),
- Folsäure (Vitamin B9) und
- Cobalamin (Vitamin B12).



Sie alle sind wasserlösliche Vitamine, die an vielen biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper beteiligt sind. Wasserlösliche Vitamine können im menschlichen Körper nicht lange gespeichert werden. Vor allem für die normalen Abläufe im Nervensystem und bei den psychischen Funktionen sind die B-Vitamine eine wichtige Unterstützung. Viele von ihnen tragen auch zum normalen Ablauf im Energiestoffwechsel, dem Fettstoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei. **Besonders während der Stoffwechselkur ist eine Unterstützung des Fettstoffwechsels sehr wichtig.** Ebenso von Bedeutung ist, Haare und Haut im Rahmen einer reduzierten Nahrungsaufnahme zu schützen.

Diätablauf

Ladetage

Vor der Kur darfst Du nochmal ordentlich schlemmen. Nimm bereits das Push-IT! Spray (oder Globuli/Tropfen) zu Dir, sowie die in der Broschüre beschriebenen Nahrungsergänzungen.

21 Tage

Strengephase

(oder bis zum Wunschgewicht)

Dies ist der Kern der Kur. Nimm weiterhin alle Nahrungsergänzungen und den Aktivator.

21 Tage

Stabilisierung

Nun heißt es, das Gewicht halten und gegebenenfalls gegensteuern.

DIE MORGENDLICHE ROUTINE

Nach dem Aufstehen nimmst Du Dein Push-IT! Spray zu Dir und beginne nach der Einwirkzeit von ca. 20 Minuten mit deinem Frühstück. Bereite Dir einen Shake zu, sofern Du Deine Kur mit Shake durchführst. Optional mit frischen Früchten, deren Kalorien Du jedoch anrechnen musst. Der Shake am Morgen mit Wasser ohne Extras zubereitet ist wegen seiner besonderen Verwertbarkeit anrechnungsfrei. Die Flohsamen nimmst Du nach Verzehrempfehlung ein. Wenn Sie Dir in Wasser nicht schmecken, gib Sie mit in den Shake oder in unser leckeres SpeedBoost-Getränkonzentrat. SpeedBoost haben wir als Ersatz für Softdrinks extra für die Stoffwechsellkur entwickelt. Achte immer auf genügend Flüssigkeitszufuhr, denn Flohsamen quellen im Magen nach.

Da Nahrungsergänzungsmittel auf nüchternen Magen Übelkeit hervorrufen können, sollten die Kapseln immer zum Schluss eingenommen werden oder wahlweise nach den Mahlzeiten über den Tag verteilt. Beachte die Verzehrempfehlung in dieser Broschüre und auf den Produktetiketten.

UNSER TIPP:
NICHT JEDEN TAG WIEGEN &
NICHT UNTER DRUCK SETZEN

Die Ladetage



SO FUNKTIONIEREN DIE 2 LADETAGE

Du beginnst mit den beiden Ladetagen. Das heißt für Dich, dass Du zwei Tage lang alles essen darfst, was Du möchtest.

Achte nicht auf die Kalorien die Du zu Dir nimmst, denn der Sinn der Sache ist, dass Dein Stoffwechsel noch mal so richtig an Fahrt gewinnt.

Bereits am ersten Vorbereitungstag nimmst Du das PUSH-IT! Spray zu dir. Wir empfehlen auch schon die dazugehörigen Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, damit sich Deine Nährstoffdepots bereits auffüllen. Die Flohsamenschalen und den Shake nimmst Du nur, wenn es Dich nicht zu satt macht.

Achte immer darauf, vor der Einnahme der Kapseln etwas zu essen, da die Kapseln auf nüchternen Magen Übelkeit hervorrufen können.

Während der zwei Ladetage, solltest Du möglichst viele fettreiche Lebensmittel mit gesunden Fetten zu Dir nehmen. Hier empfehlen wir Dir: Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Nussmus, Avocado oder auch Lachs.

Du darfst natürlich auch Torte essen aber übertreibe es nicht mit dem Zucker. Aus Erfahrung können wir Dir sagen, dass ein Zuckerentzug in der Diätphase, besonders in den ersten 3 Tagen, ziemlich ungemütlich werden kann. Du vermeidest also schlechte Laune, wenn Du Dich bei Zucker etwas zurückhältst.

Wichtig: Bitte verzichte ab den Ladetagen und während der gesamten Kur auf Alkohol.

Zusammenfassung:

- ✓ Den Push-IT! Aktivator (oder Globuli /Tropfen) ab dem ersten Tag der Vorbereitungsphase nehmen
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel (Shake und Flohsamen optional) einnehmen.
- ✓ fettreiche Lebensmittel essen
- ✓ kein Alkohol
- ✓ nochmal alles genießen, aber nicht stopfen.



Strengphase

VERZEHRSEMPFEHLUNG FÜR DIE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL PRO TAG

AM BESTEN 15 MIN NACH EINER MAHLZEIT

1x



2x



1x



2x



1x
1 gestrichene
Löffel zum Shake



2x2
Sprühstöße



Weitere Angaben sind auf der jeweiligen Verpackung zu finden.

DIE DIÄTPHASE - DIE STRENGE PHASE

Den angenehmen Teil hast Du schon mal geschafft.

Jetzt kommen wir zum Herzstück der gesamten Stoffwechselkur.

Sie beginnt umgehend nach Deinen zwei Ladetagen und geht insgesamt 21 Tage oder auch gerne länger. Wenn Du das Prinzip der strengen Phase verstanden hast und Du Dich an die goldenen Regeln hältst, wird Dich dein Körper mit Sicherheit belohnen.

SO FUNKTIONIERT DIE STRENGE PHASE:

✓ NIMM 500-700 KALORIEN ZU DIR

Das klingt hart. Mit der Liste erlaubter Lebensmittel und den tollen Produkten auf hcgcoach.de ist das aber überhaupt kein Problem. Im Gegenteil. Viele Kurteilnehmer haben sogar Mühe, dieses Mindestziel an Kalorien zu erreichen. Versuche aber stets, die 500 Kalorien nicht zu unterschreiten, damit dein Körper nicht auf Hungerstoffwechsel schaltet. Lieber am Abend einen weiteren Shake trinken oder eine leckere Quark-Bowl essen, wenn Du noch Kalorien übrig hast. **Tip: Schwanke immer zwischen bei 500 bis 700 Kalorien, das hält Deinen Stoffwechsel aktiver.**

✓ KEIN ZUCKER

Zucker lässt Deinen Insulin-Spiegel ansteigen und verhindert die Abnahme. Er regt Deinen Appetit an und Du verspürst mehr Hunger. Um das zu vermeiden empfehlen wir Dir, Erythritol (bei hcgcoach.de erhältlich), Stevia oder Sucralose zu verwenden. Zuckerfreie Kaugummis bringen nichts. Durch das Kauen, wird der Magen angeregt. Natürlich ist auch in Naturprodukten immer etwas Zucker enthalten, was nicht zu vermeiden ist. Vermeide aber zugesetzten Zucker.

✓ KEIN ALKOHOL

Besonders in der Stoffwechselkur wird vom Alkohol dringend abgeraten. Bitte halte Dich daran, denn das könnte böse Überraschungen auf der Waage geben. Alkohol stoppt die Fettverbrennung.

✓ VIEL TRINKEN

Trinke mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Viel trinken spült Deinen Körper durch und hält die Verdauung auf Trab. Wir empfehlen Dir unseren SpeedBoost, wenn Dir Wasser zu eintönig ist. Interessant: Oft kann der Körper nicht zwischen Hunger und Durst unterscheiden.

✓ DIE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

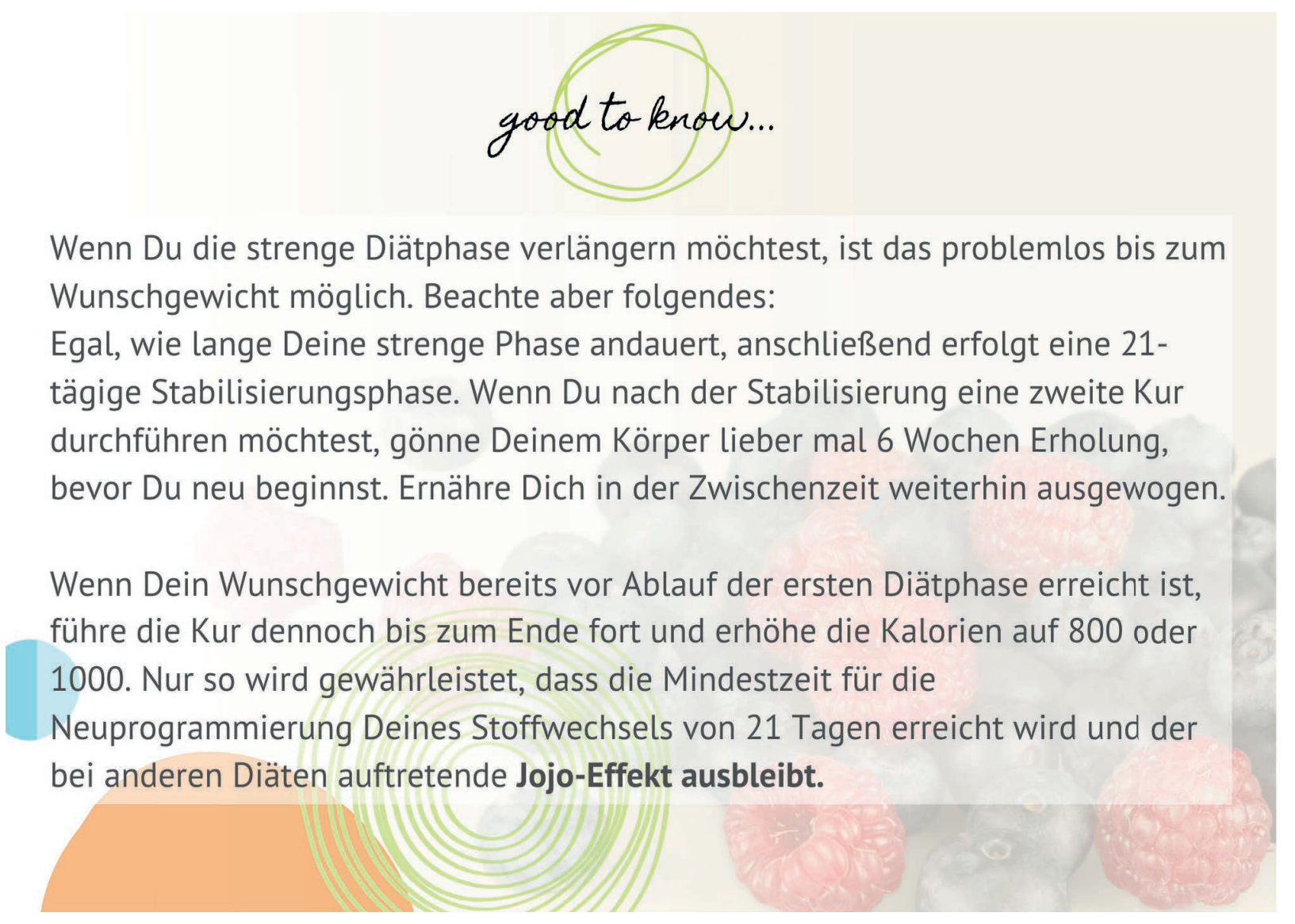
Unsere Nahrungsergänzungsmittel wurden so optimiert, dass sie Dich in deiner Stoffwechselkur mit wichtigen Mikro-, Makronährstoffen versorgen. Diese sind aber kein Ersatz für ein ausgewogenes und gesundes Leben.

✓ VERMEIDE KOHLENHYDRATE

Leere Kohlenhydrate lassen deinen Insulinspiegel schnell ansteigen und wieder sinken. Kohlenhydrate können mit dafür verantwortlich sein, dass lästige Wassereinlagerungen entstehen. Mit der Liste erlaubter Lebensmittel bist Du auf der sicheren Seite.

✓ KEIN FETT

In der strengen Phase der Stoffwechselkur verzichtest Du auf zu fettthaltige Lebensmittel. Aufgrund des sehr hohen Kaloriengehaltes würdest Du Deine 500-700 Kalorien zu schnell erreicht haben.



good to know...

Wenn Du die strenge Diätphase verlängern möchtest, ist das problemlos bis zum Wunschgewicht möglich. Beachte aber folgendes:

Egal, wie lange Deine strenge Phase andauert, anschließend erfolgt eine 21-tägige Stabilisierungsphase. Wenn Du nach der Stabilisierung eine zweite Kur durchführen möchtest, gönne Deinem Körper lieber mal 6 Wochen Erholung, bevor Du neu beginnst. Ernähre Dich in der Zwischenzeit weiterhin ausgewogen.

Wenn Dein Wunschgewicht bereits vor Ablauf der ersten Diätphase erreicht ist, führe die Kur dennoch bis zum Ende fort und erhöhe die Kalorien auf 800 oder 1000. Nur so wird gewährleistet, dass die Mindestzeit für die Neuprogrammierung Deines Stoffwechsels von 21 Tagen erreicht wird und der bei anderen Diäten auftretende **Jojo-Effekt ausbleibt**.

Tipps & Tricks

für die strenge Phase



BEWEGUNG UND FRISCHE LUFT

Wandern und Fahrrad fahren tut gut und macht Spaß. Die frische Luft hält Deine kognitiven Fähigkeiten auf Trab und ist eine wertvolle Unterstützung für Deinen Kreislauf. In der Stoffwechselkur ist weniger immer mehr.

Anstrengende Sportarten solltest Du besser vermeiden. Trinke zu jeder sportlichen Aktivität einen Eiweiß-Shake.

ZUSATZ VON FETT UND ZUCKER

Neben den ungeeigneten Lebensmitteln, vermeide alles, was zu viel Fett und Zucker enthält.

Achte besonders auf abgepackte Wurst. Diese enthält in der Regeln sehr viel Fett und Zucker. Auch bei Hustenbonbons oder Hustensaft ist der Zuckeranteil sehr hoch.

Jedoch geht hier Deine Gesundheit vor.

BASENBAD UND SAUNA

1-2 mal wöchentlich, kann ein wohltuendes Basenbad sehr unterstützend wirken. Auch Saunagänge helfen Dir beim Entschlacken und regen den Stoffwechsels an.

Achte in beiden Fällen darauf, genügend Flüssigkeit zu Dir zu nehmen.

APPETITZÜGLER

Wir raten dringend von Carb-Blockern oder jeglichen „Wunderpillchen“ ab, die Dich schlank machen sollen. Durch die richtige Ernährung und unserem seit Jahren bewährten Konzept, sind solche Zusatzprodukte komplett unnötig.

WIESO SOLLTE ICH KEINE KOHLENSÄURE ZU MIR NEHMEN?

Kohlensäure belastet unnötig Deinen Magen. Zudem steht Kohlensäure im Verdacht, dass es appetitanregend wirkt. Wenn Du anfällig für einen Blähbauch bist, dann verzichte auf Wasser mit Kohlensäure. Ansonsten wirst Du Dein Ziel aber auch dann erreichen, wenn Du nicht auf Kohlensäure verzichten möchtest.

DARF ICH KAFFEE MIT MILCH TRINKEN?

Solange Du die Kalorien der Milch im Kaffee anrechnest, darfst Du deinen gewohnten Kaffee trinken.

Gut zu wissen: In unserem großen und vielseitigen Sortiment, haben wir etwas einzigartiges für Dich: Grüner Kaffee mit Vitalpilzen der bei regelmäßigem Verzehr Deinen Stoffwechsel langfristig harmonisiert. Er ist lecker und verschafft Dir jederzeit Energie. Mit unseren Aromatropfen verfeinert ein echter Genuss.

HILFE. ICH NEHME NICHTS MEHR AB.

AUF DER WAAGE TUT SICH NICHTS MEHR!

Ein Stillstand auf der Waage kann mehrere Ursachen haben:

- x Du hast zu wenig getrunken. Trinke mindestens 2 Liter am Tag.
- x Deine Periode meldet sich an oder Du befindest dich schon mittendrin.
- x Du hast zu wenig gegessen, was Dich in den Hungerstoffwechsel gebracht hat. Erhöhe die Kalorien.
- x Stress, zu wenig Schlaf oder psychisches Leiden, kann zu einem Stillstand führen.
- x Kontrolliere dein Essverhalten und schreibe deine Mahlzeiten auf.
- x Salzhaltiges Essen kann zu Wassereinlagerungen führen.

Um gegen den **Stillstand** zu arbeiten, haben wir hier für Dich ein paar Tipps:

- ✓ Esse am Abend einen Kilo-Kick
- ✓ Esse am Abend ein Thunfisch-Steak auf Blattspinat oder ein Rindersteak
- ✓ Lege einen Shake-Tag ein

ICH BIN KRANK GEWORDEN. MUSS ICH DIE STOFFWECHSELKUR ABRECHEN?

Bei jeder Krankheit solltest Du einen Arzt aufsuchen. Bespreche mit ihm den Ablauf der Kur und zeige ihm die Nahrungsergänzungsmittel, damit er Wechselwirkungen mit Medikamenten feststellen kann. **Wichtig:** Sollte eine Operation anstehen, brich die Kur besser ab. Dein Körper muss sich auf den Heilungsprozess konzentrieren und nicht zusätzlichem Stress durch die Diät ausgesetzt sein.

Beginne die Kur erst wieder, wenn Du alles überstanden hast und der Heilungsprozess abgeschlossen ist.

IST DER EIWEIß-SHAKE ANRECHNUNGSFREI?

Der erste Shake am Morgen ist mit Wasser anrechnungsfrei. Benutzt du Milch, Pflanzenmilch, Beerenobst oder Quark, rechnest Du nur die Zusatzprodukte an.

KANN ICH AUCH ETWAS

ANDERES ZUM FRÜHSTÜCK ESSEN?

In unserem Shop bieten wir Dir ganz tolle Lebensmittel, die wir speziell für die Stoffwechselkur entwickelt haben. Das heißt für Dich, dass Du unsere Brote, Brötchen, Pancakes, Flocken, Desserts und sogar Kuchen zum Frühstück, Mittag oder Abend essen darfst. **Wichtig:**

Wiege deine Portion ab, 30g Masse (zB. eine Scheibe HCG-Brot) ist morgens immer anrechnungsfrei, zähle nur die Zusatzprodukte als Kalorie an oder weitere Scheiben.



VIELE WEITERE
LECKERE IDEEN,
TRICKS
UND REZEPTE

hccc
hcgcoach.de

UNSERE
FACEBOOKGRUPPE
IST VOLL MIT
MITGLIEDERN, DIE
DICH MOTIVIERT
DURCH DIE KUR
BEGLEITEN UND DIR
MIT TIPPS ZUR SEITE
STEHEN.



Community KÜCHE

Stoffwechsel-Rezepte
auf hcgcoach.de





Geeignete Lebensmittel

Gemüse	Kohlenhydrate	Kalorien	Salate	Kohlenhydrate	Kalorien	Milchprodukte und Alternativen	Kohlenhydrate	Kalorien
Artischocken	2,9 g	41 kcal	Chicoée	0 g	20 kcal	Milch 0,3 %	5 g	35 kcal
Austernpilze	0 g	20 kcal	Eisbergsalat	1,57 g	13 kcal	Milch 1,5 %	5 g	46 kcal
Aubergine	2,5 g	20 kcal	Kopfsalat	1,1 g	14 kcal	Naturreiner Molke-Drink	4,4 g	28 kcal
Bambussprossen	1,0 g	14 kcal	Rucola	2,1 g	30 kcal	Hüttenkäse 0,8 %	1 g	63 kcal
Blumenkohl	2,4 g	28 kcal				Harzer Käse	0 g	131 kcal
Brechbohnen	5,1 g	33 kcal	Obst	Kohlenhydrate	Kalorien	Quark, Magerstufe	4,1 g	66 kcal
Brokkoli	5 g	34 kcal				Joghurt 0,1 %	6,4 g	49 kcal
Chinakohl	1,2 g	16 kcal	Saurer Apfel	14 g	52 kcal	Skyr 0,2 %	4 g	62 kcal
Champignons	0,8 g	19 kcal	Orange	8,3 g	47 kcal	Ungesüßter Sojajoghurt	0 g	46 kcal
Fenchel	2,79 g	18 kcal	Grapefruit	7,14 g	45 kcal	Sojamilch Light ohne Zuckerzusatz	1,7 g	22 kcal
Frühlingszwiebel	8,5 g	41 kcal	Erdbeeren	5,4 g	32 kcal	Mandelmilch ungesüßt	0 g	13 kcal
Mangold	0,7 g	21 kcal	Rote Johannisbeere	4,8 g	33 kcal	Kokosnuss-Drink ungesüßt	2,7 g	20 kcal
Paprikaschoten	6 g	35 kcal	Schwarze Johannisbeere	6,1 g	40 kcal	Kokoswasser	3,3 g	16 kcal
Rettich	1,9 g	13,6 kcal	Papaya	7,1 g	36 kcal			
Radishes	2,1 g	17 kcal	Rhabarber	1,36 g	20 kcal	Rind	Kohlenhydrate	Kalorien
Rotkohl	3,5 g	23 kcal	Himbeeren	4,8 g	34 kcal	Filet	0 g	162 kcal
Salatgurke	1,8 g	12 kcal	Heidelbeeren	7,4 g	42 kcal	Steak, mager	1 g	130 kcal
Spargel	1,8 g	17 kcal				Tartar	1,3 g	149 kcal
Spinat	0,6 g	22 kcal	Getränke	Kohlenhydrate	Kalorien	Roastbeef	0 g	130 kcal
Schalotte	2,8 g	26 kcal				Bündnerfleisch	1 g	218 kcal
Stangensellerie	3,3 g	21 kcal	Stilles	0 g	0 kcal			
Steinpilze	2,2 g	31 kcal	Mineralwasser	0 g	0 kcal	Kalb	Kohlenhydrate	Kalorien
Rispen-Tomaten	2,6 g	17 kcal	Quellwasser	0 g	0 kcal	Filet	0 g	111 kcal
Weißkohl	4,2 g	25 kcal	Speedboost	0 g	0 kcal	Schnitzel	0 g	112 kcal
Zwiebeln	4,9 g	28 kcal	Kaffee, schwarz	0 g	0 kcal	Kalbsleber	3 g	70 kcal
Grünkohl	2,5 g	45 kcal	ggf. mit 1TL			Kalbsrücken	0 g	107 kcal
Lauch	3,3 g	29 kcal	0,3% Milch	0,3 g	2 kcal			
Knollensellerie	2,3 g	27 kcal	Schwarzer Tee	0,3 g	1 kcal			
Kohlrabi	3,7 g	28 kcal	Grüner Tee	0 g	0 kcal			
Pak Choi	1,3 g	12 kcal	Mate Tee	0,2 g	1 kcal			
Petersilienwurzeln	6,1 g	48 kcal	Oolong Tee	0 g	0 kcal			
Pfifferlinge	0 g	18 kcal	Cistus Incarnus	0 g	0 kcal			
Rosenkohl	3,3 g	36 kcal	Kräutertee	0 g	0 kcal			
Schwarz-Weiß-Wurzel	1,6 g	16,7 kcal						
Wirsing	2,9 g	32 kcal						
Weinsauerkraut	0,8 g	16,7 kcal						
Zucchini	2,2 g	19 kcal						

Alle Angaben sind
Durschnittswerte und
beziehen sich auf 100 g
pro Produkt / Lebensmittel

hcg
hcgcoach.de

Noch Fragen?



Stabilphase

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Damit Du erfolgreich deine Diät durchführen kannst, haben wir Dir eine Liste erstellt, die alle geeigneten und ungeeigneten Lebensmittel enthält. Ist etwas nicht aufgeführt, solltest Du immer die Zusatzstoffe und Nährwerte kontrollieren und selbst entscheiden, ob es in die Kur passt.

PROTEINE

Eiweiß ist ein essentieller Grundbaustein unseres Körpers und wird für ständige Zellerneuerung benötigt. Da Dein Körper Eiweiß nicht selber herstellen kann, musst Du Eiweiß über Lebensmittel aufnehmen. Deswegen ist es wichtig, zum Mittag und zum Abend eine eiweißhaltige Mahlzeit zu essen. Achte darauf, dass du 100 g einer proteinreichen Zutat, wie zum Beispiel Fleisch, Fisch oder Tofu zu Dir nimmst. Wir meinen also immer 100 g eines proteinreichen Lebensmittels und nicht 100 g reines Protein.

GEMÜSE

Achte bei der Auswahl von Gemüse und Salat auf Frische, idealerweise in Bioqualität. Aber natürlich kannst du ebenso tiefgefrorenes Gemüse verwenden. Gemüse aus der Dose geht auch, ist aber nicht die erste Wahl. Gemüse kannst du sowohl mittags als auch abends essen, Salat hingegen nur bis spätnachmittags.

STABILISIERUNGSPHASE

Gerne versuchen unsere Teilnehmer, während der Stabilisierungsphase noch das eine oder andere Pfund abzunehmen. Das entspricht allerdings nicht dem tieferen Sinn der hCG-Diät und die Gefahr eines Jojo-Effektes entsteht. Es geht nur um die Stabilisierung Deines Gewichtes in einem Bereich von $\pm 1,5$ KG und der Rückkehr zu einem normalisierten Stoffwechsel.

Merke: Du sollst in der Stabilisierungsphase dein neues Gewicht halten.

Den Aktivator (Push-IT!, Globuli oder Tropfen) setzt Du bereits **2 Tage vor der Beendigung** der Diät-Phase ab.

Jetzt ist es wichtig, in der Stabilisierungsphase allmählich die Kalorienzahl zu erhöhen und deinen Essensrhythmus zu finden. Deine gewohnten 500-700 Kalorien aus der Diätphase werden schrittweise erhöht auf 800, 1000 usw. Tägliches Wiegen ist ab sofort Dein Dauerbegleiter. Dadurch kannst Du bei zu starken Schwankungen schnell agieren und gegensteuern.

Wir empfehlen Dir, die Nahrungsergänzungsmittel weiterhin zu nehmen, denn Sie unterstützen Dich generell bei Deiner gesunden Lebensweise.

Dafür haben wir Dir das "Stabipaket" zusammengestellt, was aus Omega 3, OPC, Vitamin und MSM Kapseln besteht.

DIE ERSTE WOCHEN:

In der ersten Woche Deiner Stabilisierungsphase, hältst Du dich weiter an die erlaubten Lebensmittel, die Du während der gesamten Diät benutzt hast.

Die Kalorien erhöhst Du schrittweise von 800 auf 1000 Kalorien.

Folgende Lebensmittel kannst Du bereits zusätzlich wieder benutzen:

✓ **Milchprodukte mit einem Fettgehalt von 1,5%**

✓ **Hochwertige Öle wie Olivenöl, Leinöl, Walnussöl und Sesamöl dürfen sparsam verwendet werden.**

DIE ZWEITE WOCHEN:

Das Wiegen war noch nie so wichtig, wie jetzt in der zweiten Woche. Behalte Dein Gewicht sehr genau im Auge, denn jetzt verabschieden wir uns von der erlaubten Lebensmittel-Liste.

Folgende Lebensmittel sind wieder erlaubt:

- ✓ **Alle Gemüsesorten (Du freust Dich bestimmt ganz besonders auf den Kürbis und die Kartoffeln!)**
- ✓ **Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Erbsen haben ein tolles Eiweißprofil.**
- ✓ **Geräucherte Lebensmittel. Trotzdem sparsam verwenden.**
- ✓ **Vollfett Milchprodukte. Endlich Käse!**
- ✓ **Vollkornprodukte**
- ✓ **Süße Früchte. Sparsam verwenden. Abends generell keine Früchte.**

Sehr sparsam verwenden:

- x Zucker. Benutze stattdessen Aromatropfen, Erythritol, Xylithol und Stevia
- x Weißmehlprodukte

Wichtig ist, dass Du trotzdem alles in Maßen zu dir nimmst.

DIE DRITTE WOCHEN:

Die dritte Woche unterscheidet sich nicht von der zweiten Woche. Wenn Du dein Gewicht bis jetzt gehalten hast, machst Du in der dritten Woche einfach so weiter. Danach ist die Stabphase erfolgreich beendet. Du wirst bereits bemerkt haben, dass Dein Verlangen nach Zucker und leere Kohlenhydrate deutlich zurückgegangen ist. Nutze diesen Schwung, um Dich auch nach der Stoffwechselkur bewusst zu ernähren und auf Deinen Körper zu achten.

Jetzt kannst Du mit einem Glas Wein auf deinen Erfolg anstoßen

Falls du mehr als 1 Kilo zunehmen solltest, kannst du folgendermaßen gegensteuern:

Lass an diesem Tag Frühstück und Mittagessen ausfallen und trinke möglichst viel. Am Abend nimmst Du ein Rindersteak oder ein Thunfischsteak zu dir. Die Reaktion auf die Zunahme muss sofort erfolgen und nicht erst am Tag danach. Danach wird es unvergleichlich schwieriger, das Gewicht wieder zu stabilisieren.



Erhaltung

Tipps und Tricks nach der Kur



NACH DER STOFFWECHSELKUR - DIE ERHALTUNG

Deine Stoffwechselkur ist abgeschlossen und Du suchst einen Weg, nachhaltig dein Gewicht zu halten. Ab jetzt fängt der spannende Teil an. Denn die schlanke Linie möchtest Du natürlich behalten.

Damit Du nicht in Gefahr läufst, wieder in deine alten Essgewohnheiten oder in dein altes Gewicht zu verfallen, haben wir Dir ein paar Punkte aufgeschrieben, die Dich davor bewahren sollen. Sie enthalten wertvolle Tipps für die Zeit nach Deiner Stoffwechselkur.

DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Ohne eine dauerhafte Ernährungsumstellung, wirst Du früher oder später wieder an den selben Punkt gelangen, wo du dich vor der Stoffwechselkur befunden hast.

Da es nicht Sinn und Zweck sein sollte, lebenslang auf Diät zu sein, greifst Du auf das Wissen zurück, dass du in der Stoffwechselkur gelernt hast.

✓ HÖRE AUF DEIN HUNGERGEFÜHL UND BEHALTE KLEINERE MAHLZEITEN BEI

In der Stoffwechselkur lernst Du, auf dein Hungergefühl zu hören und Dein Essen angemessen zu portionieren. Dieses Wissen ist ein sehr hilfreich, um unnötige Kalorien zu meiden und Dein Sättigungsgefühl zu trainieren.

✓ TRINKEN

Trinken ist zur Erhaltung des Gewichtes sehr wichtig. Ebenso ist eine bewusste Lebensweise mit Hilfe einer Low Carb oder einer ketogenen Ernährung sehr sinnvoll, um Gewicht zu verlieren. Oftmals verwechselt der Körper auch gerne Durst mit Hunger.

✓ LEERE KOHLENHYDRATE AUSTAUSCHEN

Leere Kohlenhydrate sorgen für eine erhöhte Insulinausschüttung und damit für einen hohen Blutzuckerspiegel. Mit Hilfe von hcgcoach.de kannst Du zukünftig konventionelle Produkte günstig austauschen. Unsere Brote, Pizza, Nudeln, Kuchen, Saucen und Flocken sind ballaststoffreich, halten lange satt und verfügen über ein weitaus besseres Nährwertprofil gegenüber handelsüblichen Produkten. Nutze die besseren Nährwerte, um auch nach der Diät Deine optimale Figur zu erhalten

✓ KOCHEN NACH DER STOFFWECHSELKUR

In der Stoffwechselkur hast Du gelernt, wie Du aus gesunden Lebensmitteln leckere Mahlzeiten zubereiten kannst. Wir empfehlen Dir, einmal die Woche nur aus den strengen Lebensmitteln zu kochen. Fertigprodukte sind für zwischendurch immer ziemlich praktisch. Aber dann natürlich immer in Maßen.

NOCH EIN TIPP FÜR DICH

Der Glykämische Index

Zitat von Anne Hild aus dem Buch „Die Stoffwechselkur - und Jetzt?“:

„Der Glykämische Index (GI) ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Er gibt in Zahlen die blutsteigernde Wirkung der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel an: Als schlecht gilt ein Wert, der größer als 70 ist, mittlere Werte findet man zwischen 50 und 70 und gut ist alles unter 50.“

Du findest einen **niedrigen glykämischen Index** besonders im Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte und verschiedenen Milchprodukten. Diese Art von Ernährung ist noch etwas schwammig und es liegen nicht genug wissenschaftliche Studien vor.

Jedoch ist es kein Geheimnis, dass Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index, das Insulin ansteigen lassen. Akribisch auf Lebensmittel zu verzichten, die einen hohen glykämischen Index aufweisen, ist auf Dauer auch nicht der richtige Weg. Dennoch schadet es nicht, zwischendurch auf eine GI Tabelle zu gucken.

VEGANE ERNÄHRUNG

Zwischendurch mal einen veganen Tag einzulegen, schadet niemanden und erst recht nicht der Umwelt. Besonders Obst, Gemüse, Nüsse, Getreide, Soja und Hülsenfrüchte weisen eine hohe Nährwertdichte auf. Auch gesundheitlich hat der vegane Lebensstil einen positiven Einfluss auf Deinen Körper und Dein Wohlbefinden.

LOW CARB ERNÄHRUNG

Eine Low Carb Ernährung ist die perfekte Ergänzung nach der Stoffwechselkur. Denn sind wir doch mal ehrlich: Würden Pizza, Brot und Kuchen nicht so lecker schmecken, müssten wir die Stoffwechselkur doch gar nicht erst machen! Aber dafür haben wir ja, wie Du weißt, schon lange vorgesorgt. Weniger Kohlenhydrate zu essen, ist immer sinnvoll. Denn so vermeidest Du das ständige auf und ab Spiel des Insulinspiegels.

Eine Low Carb Ernährung ist auf Dauer jedoch auch nicht das gesündeste.

Denn in einer Low Carb Ernährung isst du sehr fetthaltig, was auf Dauer nicht das Beste für deinen Körper ist. In unseren Augen reicht es vollkommen aus, zwischendurch normale Produkte mit kalorienreduzierten Alternativen zu ersetzen.



Gemeinsam in die
Stoffwechselkur
mit 20.000+
Mitgliedern



*Rezepte &
Lifestyle*



Ideen + Tipps
und
Produktneuheiten

einfach nach
hCGC
hcgcoach.de
suchen und Teil der
Community
werden.

Notizen:

Notizen:



HCGCOACH UG (haftungsbeschränkt)

Gladbacher Straße 189

41748 Viersen

Deutschland

Geschäftsführer: Marcel Liedko

Tel: +49 2162 948 99 77

Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach

Registernummer: HRB16244

Bio Zertifikat: Wir sind Bio zertifiziert: DE-ÖKO-005

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE326724781

Verantwortlich gemäß § 18 MStV:

Marcel Liedko

Thüringer Straße 2a

41063 Mönchengladbach