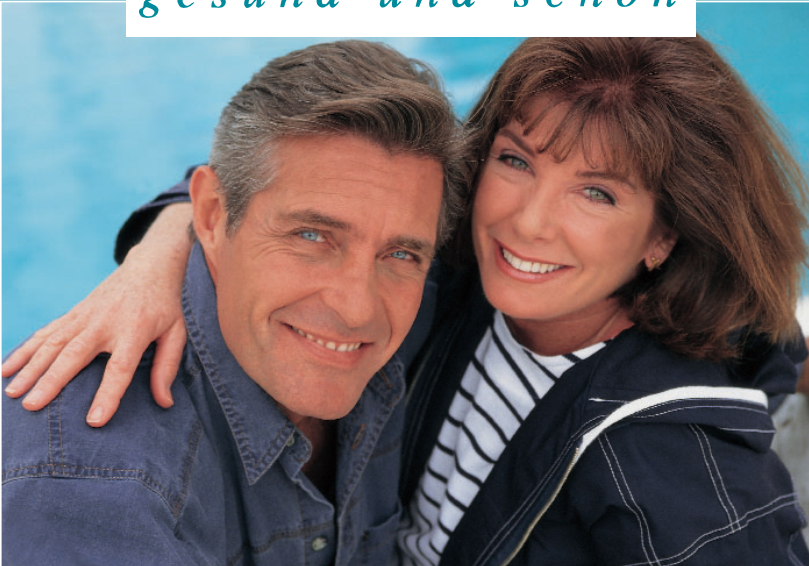


ba | ance
gesund und schön



*Steigert Ihre Gesundheit
und Attraktivität*



Ernährungs-
Programm
Dreiphasen



Ernährungs- Programm Dreiphasen

**Das EPD®-Ernährungs- und
Stoffwechselprogramm steigert Ihre
Gesundheit und Attraktivität.**



Herzliche Gratulation, dass Sie sich zum Lesen dieser Broschüre entschieden haben und Interesse am EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm zeigen.

„Viele Menschen gehen ihren Weg, aber nur wenige verfolgen ihn zielorientiert. Nur wer seine Ziele kennt, ist in der Lage, die richtigen Mittel und Wege zur Erreichung seines Zieles auszuwählen.“



Wie ist das EPD®-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm entstanden?

Das EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm Dreiphasen entstand in intensiver Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, Medizinern und Psychologen. Dieses Programm wird seit über 13 Jahren mit

grossem Erfolg im Fachkurhaus- und Ausbildungszentrum Seeblick, Berlinen (CH) angewendet. Jährlich wird das Ernährungsprogramm von über 10'000 begeisterten Personen absolviert.

Das sind die Ziele:

- Tiefgreifende Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels
- Nachhaltiger Abbau von Depotfett und Übergewicht
- Verbesserung von Vitalität, Leistungsfähigkeit und Stärkung des Immunsystems
- Regulation von Blutdruck und Cholesterinwerten
- Zur Regulation bei Verdauungsproblemen
- Ursächliche Behandlung des Diabetes Typ II (Typ I nur stationär)

Was ist Gesundheit?

Von allem was der Mensch aufnimmt, wird ein Teil in seinem Innern verwertet, der Rest wird ausgeschieden. Das ist Stoffwechsel.

Gesundheit heisst, dass die Regulation des Stoffwechsels richtig funktioniert. Krankheit kann also nur darin bestehen, dass der Stoffwechsel nicht richtig funktioniert.

Symptome oder Zeichen einer Krankheit sind der sichtbare Ausdruck einer

gestörten Regulation..., und der Versuch des Körpers, wieder zu einer Normalregulation zu gelangen.

Heilung, auch Selbstheilung, ist die Rückführung der gestörten Regulation in den Zustand der ungestörten.

Genau hier greift ursächlich und nachhaltig das EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm.

Wie funktioniert das EPD®-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm?

Das EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm besteht aus drei Phasen:

- Phase I: Motivation
- Phase II: Reduktion/Entgiftung
- Phase III: Stabilisation

Phase I: Motivation

Was wollen Sie mit dem EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm erreichen? Einige Kilos verlieren, Stoffwechselprobleme regulieren oder Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit verbessern? Sie definieren

Ihr Ziel alleine oder gemeinsam mit einem/einer EPD-Ernährungs- und StoffwechselerIn. Ihre individuelle Gesundheits-Vitalisierungsstrategie wird definiert und zusammengestellt.

Phase II: Reduktion

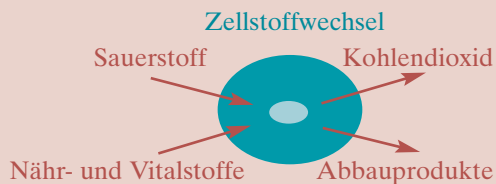
Während der Reduktions- und Entgiftungsphase ernähren Sie sich ausschliesslich mit den balance Produkten des EPD-Programmes. Die speziellen, genau balanzierten balance Produkte (65% Kohlenhydrate, 15% Eiweiss, 20% Fett) haben zum Ziel, die Stoff-

wechselforgänge zu optimieren und die Fettverbrennung anzukurbeln.

Die Veränderungen erleben Sie durch ein verbessertes Wohlbefinden und einer trotz reduzierter Kalorienzufuhr (ca. 800 kcal/Tag) gesteigerten Vitalität.

Ziel der EPD-Kur:

Der Zellstoffwechsel wird zur Entgiftung angeregt und aktiviert.



Was kann ich in der Reduktions- und Entgiftungsphase erreichen?

Sie werden stündlich eine balance Mahlzeit zu sich nehmen und inklusive flüssige Mahlzeiten 2,5 - 4 l Flüssigkeit trinken. Im Sortiment sind 25 verschiedene Geschmacksrichtungen (Frappés/Shakes, Müsli, Suppen, Frucht-

molken, Kekse, Riegel etc.) enthalten. Dank der regelmässigen Nahrungsaufnahme werden Sie die nachfolgenden körperlichen Veränderungen bereits in den ersten Tagen spüren:

- Die stark reduzierte Kalorienzufuhr soll den Körper zwingen, sein Fett und darin eingelagerte Giftstoffe abzubauen.
- Während dieser Zeit werden Sie keinen Hunger haben.
- Der Blutzuckerspiegel unterliegt keinen Schwankungen, dank den stündlich zugeführten Mahlzeiten. Dies garantiert eine optimale Fettverbrennung.
- Dem Körper werden alle notwendigen Nähr- und Regel-/Ballaststoffe zugeführt, wobei der erhöhte Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen berücksichtigt wird. Die volle Leistungsfähigkeit ist somit gewährleistet.

Kann das Ernährungsprogramm während der Arbeit oder unterwegs durchgeführt werden?

Ja, dank der einfachen Handhabung der balance Produkte bestehen diesbezüglich absolut keine Probleme.

- 5 Mahlzeiten, z. B. Suppe, Frappé/ Shake etc. vorkochen/mixen und für unterwegs oder zur Arbeit einpacken.
- Immer genügend Kekse, Riegel und Wasser/Tee mitnehmen.
- Mit den balance Produkten kann ausgezeichnet gekocht werden (ein Rezeptheft steht zur Verfügung).

Wie lange dauert die Reduktionsphase?

Es sollten mindestens 7-10 Tage für die Entgiftung und Regulationsoptimierung Ihres Stoffwechsels einberechnet werden. Sie bestimmen in der Motivationsphase die Dauer der Reduktions-

phase selbst. Diese kann problemlos auch über längere Zeit durchgeführt werden. Fragen Sie Ihren/Ihre EPD-BeraterIn.

Phase III: Stabilisation

Damit das erreichte Wohlbefinden beibehalten werden kann, ist die Stabilisationsphase sehr wichtig. Es gilt die Ernährungsgewohnheiten von „früher“ genau zu hinterfragen und entsprechend anzupassen bzw. umzustellen. Diese können in einem persönlichen Beratungsgespräch mit Ihrem/Ihrer EPD-Ernährungs- und Stoffwechsell-therapeutIn analysiert werden.

balance Produkte sind in den Alltag

problemlos integrierbar. Anstelle einer Schokolade oder einem Keks zum Kaffee, wählen Sie ab sofort z.B. einen balance Schokoriegel. Zusätzliche, die Stabilisation unterstützende balance Produkte sind im EPD-Programm enthalten.

Wichtig zu beachten ist die Zusammensetzung jeder Mahlzeiten, d. h. Sie essen nach der **VIP-Formel**:

- **V**iele Kohlenhydrate mit tiefem, glykämischem Index
- **I**mmers dazu wenig Eiweiss
- **P**flanzen, Obst, Gemüse und Salat erntefrisch, saisongerecht und biologisch angebaut zu jeder Mahlzeit



Nur ein ausgeklügeltes Ernährungsprogramm kann dem Jo-Jo-Effekt entgegenwirken.

Referenz-Schreiben

Herr André Cardinaux (54-jährig / 183 cm / 84 kg)

Ich fühle mich heute körperlich fit, vital, wieder jung, aktiv und frei von jeglichen Beschwerden und Schmerzen. Ich habe heute 23 kg weniger, mehr Lebensqualität und keine Gelenkschmerzen mehr. Meine Körperfettwerte konnte ich von 33% auf 20% reduzieren.

Brigitte Schärer

EPD ist eine ursächliche Methode ohne Jo-Jo-Effekt. Meine Verdauung ist wieder optimal dank erfolgreicher Entgiftung. Meine Kopf- und Nackenschmerzen sind nun einfach weg.

Maria Krivanek, Heerbrugg

Ich bin so glücklich, dass es mir heute wieder so blendend geht. Habe 10 kg abgenommen und meine Blutwerte sind endlich wieder in Ordnung.

Was muss ich jetzt tun?

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wann möchte ich mit dem EPD-Ernährungs- und Stoffwechselprogramm beginnen?

- Wie lange soll die Reduktionsphase dauern?

- Wie komme ich zu meinem Ziel?

Unterstützende Antworten dazu erhalten Sie bei jeder ausgebildeten EPD-Beratungsstelle.



Weitere Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei:



Ernährungs-
Programm
Dreiphasen