3 Phasen

Eiweissdiät 5 bis 7 kg verlieren

sich dabei fit und vital fühlen

Lebensqualität gewinnen – Jo-Jo Effekt vermeiden

1. Phase

Angriffsphase – Nur Eiweiss

3 bis 5 Tage
(ca. 2 bis 3 kg Gewichtsverlust)

Ziel: Glykogenspeicher leeren, Appetit auf Süsses (Kohlenhydrate) verlieren, 2 – 3 kg abnehmen, dabei voll leistungsfähig und vital bleiben.

Grundregeln:

- Essen Sie so oft und so viel Sie mögen.
- Nur Lebensmittel die auf der Liste stehen sind erlaubt.
- Fleisch und Fisch nicht in Fett anbraten, sondern dünsten oder schmoren.
- 1 bis 2 EL Haferkleie täglich sind Pflicht.
- Trinken Sie 0,5 l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Kaffee oder Tee sind erlaubt.
- Täglich 20 bis 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.

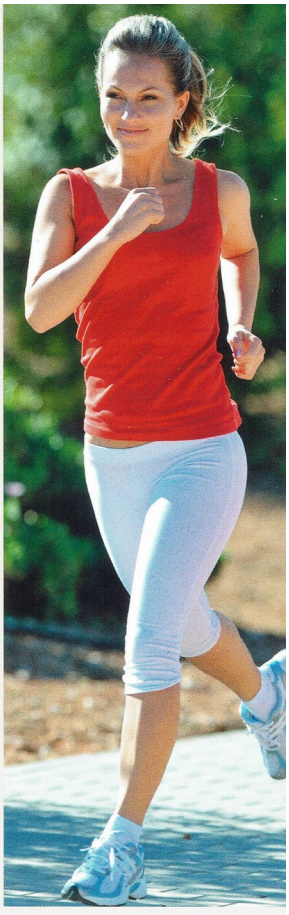
Das dürfen Sie essen. Alle diese Zutaten können sie miteinander kombinieren.

Fleisch	Fisch und Meeresfrüchte	Geflügel & Eier & Tofu	Milchprodukte und Eiweiss-Shakes
Erlaubt: Mageres Fleisch vom Rind und Kalb, Bündnerfleisch, Fettarmer Schinken	**Erlaubt:** Alle Fischsorten z. B. Lachs, Thunfisch, Forelle, Egli, Felchen und Meeresfrüchte z. B. Crevetten, Muscheln	**Erlaubt:** Poulet Eier Tofu	**Erlaubt:** Proteinshakes wie z. B. Vita Protein Complex Milch und Milchprodukte (bis 1,5 % Fett) Körniger Frischkäse (Cottage Cheese) Mager Quark Blanc Battu Nature Joghurt (bis 1,5 %)
Verboten: Lammfleisch Schweinefleisch	**Verboten:** Eingelegter Fisch in Öl, frittierte Fische	**Verboten:** Ente	**Verboten:** Alle Vollmilchprodukte sowie Vollmilch-käsesorten

2. Phase

Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase

3 bis 4 Wochen
(ca. 1 kg Gewichtsverlust / Woche)



Ziel: Pro Woche ca. 1 kg Gewicht verlieren. Keine Muskeln, sondern Körperfett abbauen. Sich vital und leistungsfähig fühlen. Kein Hungergefühl leiden. Einen abwechslungsreichen Speiseplan gestalten.

Grundregeln:

- Wechseln Sie folgendermassen ab: Einen Eiweiss-, dann einen Eiweiss-Gemüse-Tag.
- Essen Sie so oft und so viel Sie mögen.
- Bei Hungergefühl zwischendurch einen Eiweiss-Shake (z. B. Vita Protein Complex) geniessen.
- 2 EL Haferkleie täglich sind Pflicht.
- Trinken Sie 0,5 l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Kaffee oder Tee sind erlaubt.
- Täglich mindestens 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.

Das dürfen Sie essen:
Alle Eiweisslieferanten aus Phase 1. Zusätzlich:

Gemüse/Salate

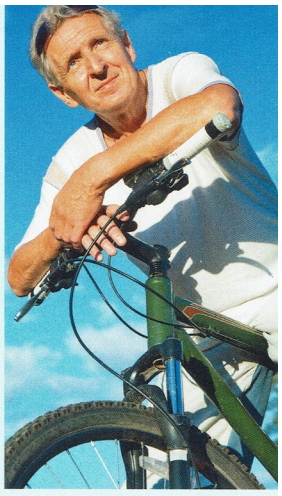
Erlaubt: Pilze, Radieschen, Blattsalate, Tomaten, Sellerie, Spargel, Karotten, Zucchetti, Broccoli, Grüne Bohnen, Fenchel, Gurken, Spinat, Zwiebeln, Auberginen, Kohlarten, Artischocken, Lauch, Peperoni, Rhabarber, Kürbis, Randen

Verboten: Avocado, Erbsen, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Mais, Weisse Bohnen, Reis, Früchte

3. Phase

Stabilisierungs- und Erhaltungsphase

Langfristig wichtigste Phase um das Gewicht zu halten!



Ziel: Gewicht halten, Jo-Jo Effekt verhindern, wöchentlich einen Eiweisstag einbauen. Grundsätzlich mehr Eiweiss und weniger Kohlenhydrate und Fette essen.

Grundregeln:

- Grundsätzlich gilt: Viel Eiweiss – nicht zuviel Fett und Kohlenhydrate.
- Viel Gemüse, Salate und Obst essen.
- Eiweiss erhält die Muskelmasse! Achtung bei Gemüse-Früchtesaft-Fastenwochen. Sie bauen dabei Muskeln ab und anschliessend Körperfett auf!
- Fette: Auf hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren achten, z. B. Oliven- und Rapsöl.
- Kohlenhydrate: Vollkornbrot und «langsame» Kohlenhydrate vorziehen. Süssigkeiten, gezuckerte Softdrinks und frittierte Speisen nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen zu sich nehmen.
- Bei Heisshungerattacken und Lust auf Süsses: Einen Eiweiss-Shake anstelle von Schokolade oder Süssigkeiten. Eiweiss hat den höchsten Sättigungseffekt!
- Essen Sie langsam und bewusst. Geniessen Sie das Essen.
- Täglich 2 EL Haferkleie oder andere Ballaststoffe (Nahrungsfasern).
- Trinken Sie 0,5 l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Täglich mindestens 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.
- Halten Sie Kalorieneinnahme (durch Essen und Trinken) und Kalorienverbrauch (durch Grundumsatz und Bewegung) im Gleichgewicht.
- Schalten Sie wöchentlich einen Eiweisstag ein, z. B. den Eiweissmontag, gemäss Phase 1.

Weiterführende Literatur:
Forever Young: Geheimnis Eiweiss, Dr. Ulrich Strunz, Andreas Jopp, ISBN 9783453120020
Die Dukan Diät, Dr. Pierre Dukan, ISBN 9783833823718
Body Food, Andreas Scholz, Prof. Dr. Michael Hamm, ISBN 3426642557

Phase 1: Angriffsphase, 3 bis 5 Tage

Ziel: Glykogenspeicher leeren – Stoffwechselanpassung – 2 bis 3 kg leichter – Lust auf Süsses verlieren.

Phase 1, die Angriffsphase, ist am härtesten, dafür aber am kürzesten. Denn sie zwingt das Gewohnheitstier Mensch zu einer Nahrungsumstellung. Eine Liste von eiweisshaltigen Lebensmitteln bestimmt den Speiseplan. Darauf stehen mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Eier aber auch Eiweiss-Shakes wie der Vita Protein Complex Drink (Ein Drink sättigt ca. 4 Stunden). Davon dürfen Sie so oft und soviel konsumieren, wie Sie wollen! Keine Kohlenhydrate in dieser Phase. Für eine gute Verdauung müssen jeden Tag zwei Esslöffel **Haferkleie,** z. B. mit Joghurt oder Milch, eingenommen und pro Tag mindestens **1,5 l Wasser** getrunken werden. Der Körper muss in dieser Phase auch auf Früchte und Gemüse verzichten. In der Angriffsphase wird die eiweisshaltige Diät mit Bewegung kombiniert. Allerdings stehen täglich nur 20 bis **30 Minuten leichter Ausdauersport** auf dem Programm. Ein zügiger Spaziergang täglich reicht schon. In dieser Phase sind Kohlenhydrate nicht erlaubt. Der Grund: Sie pushen den Blutzucker und Insulinspiegel nach oben und blockieren so den Abbau von Körperfett. Durch diesen Verzicht verlieren Sie in dieser Phase die Lust auf Süsses.

Phase 2: Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase, 3 bis 4 Wochen

Ziel: 1 kg leichter pro Woche, sich dabei vital und leistungsfähig fühlen, motiviert und gut gelaunt Gewicht verlieren.

Die **2. Phase** der Eiweiss Diät, die Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase dauert so lange, bis Sie ihr Wunschgewicht erreicht haben. Jetzt halten auch wieder «gute» Kohlenhydrate in Form von ausgewählten Salat- und Gemüsesorten Einzug in den Speiseplan. Der klassische Eiweisstag aus Phase 1 wechselt sich mit einem Eiweiss/Gemüse/Salat-Tag ab. Essen können Sie davon soviel und so oft Sie wollen. Früchte dürfen Sie in dieser Phase keine essen. Damit der Körper genügend Ballaststoffe (Nahrungsfasern) hat, bekommt er in dieser Phase 2 Esslöffel Haferkleie am Tag. Die Trinkmenge ist mindestens 1,5 l Wasser. Täglich 30 Minuten Bewegung ist Pflicht.

Phase 3: Stabilisierungs- und Erhaltungsphase, langfrisitg

Ziel: Jo-Jo Effekt verhindern, sich wohlfühlen, wöchentlich einen Eiweisstag einbauen, Gewicht halten, bewusster essen, Masshalten bei Fett- und Kohlenhydraten.

In der wichtigen **3. Phase** gilt es langfristig das Gewicht zu stabilisieren und den gefürchteten Jo-Jo Effekt zu vermeiden. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund mit viel Eiweiss, Gemüse und Früchten. Gönnen Sie sich auch ab und zu eine Schlemmermahlzeit oder 2 Genusstage z. B. immer am Wochenende. Einhalten eines fixen Eiweisstages pro Woche, z. B. den Eiweissmontag. 2 EL Haferkleie gehören weiterhin täglich zur Ernährung. Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde, auch Treppensteigen oder kurze Strecken zu Fuss zählen. Ersetzen Sie regelmässig Frühstück oder Abendessen mit einem Eiweiss-Shake z. B. Vita Protein Complex Drink.

Vita Protein Complex® – hochwertiges Eiweiss
das schmeckt – mit L-Carnitin und Inulin

VITALISIEREND • AUFBAUEND • SÄTTIGEND

Neu und **einzigartig**

- Hochwertige Eiweissbausteine (Aminosäuren) aus: Milch-, Molken-, Soja- und Eiprotein
- 500 mg L-Carnitin für die optimale Energiefreisetzung in der Zelle
- Inulin (bifidogener Ballaststoff) für eine gesunde Darmflora
- Vitamine als Stoffwechselkatalysatoren und Antioxidantien
- Magnesium und Calcium und Vit. D3 – für Muskeln, Knochen und Nerven

Täglich ein bis zwei Vita Protein-Shakes für eine optimale Eiweissversorgung.

Vita
Health Care AG
CH-3177 Laupen
www.vita-healthcare.ch

Packung mit 12 x 30 g oder Dose mit 420 g.
Mit Vanille-Aroma. Glutenfrei. Laktosearm. Gelatinefrei.
Swiss Made.

Optimale Zusammensetzung eines Protein-Shakes:

- Eiweissbausteine (Aminosäuren) aus: Milch-, Molken-, Soja- und Eiprotein
- Ergänzend für die optimale Energiefreisetzung in der Zelle: L-Carnitin
- Ergänzend für ein optimal funktionierender Darm: Inulin (bifidogener Ballaststoff)
- Vitamine als Stoffwechselkatalysatoren und Antioxidantien
- Genügend Magnesium und Calcium und Vit. D3 – für Muskeln, Knochen und Nerven
- Sehr wenig Kohlenhydrate (Zucker) und Fett

SWISS Health Care

Swiss Health Care AG
Waldstätterstrasse 12
6003 Luzern, Schweiz
Telefon: +41 (0)76 367 85 15
E-Mail: info@shc.ag
swisshealthproducts.com